HƯƠNG GIANG
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người BỆNH GOUT



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH GOUT

(HƯƠNG GIANG - *Biên soạn)*

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN



SƠ LƯỢC VỀ BỆNH GOUT

Gout là bệnh được biết và mô tả từ thời Hy Lạp cổ. Ngay từ thế kỷ thứ 4 trước Công nguyên, Hyppocrates đã mô tả rõ một biểu hiện rất đặc trưng của bệnh là sưng tấy, nóng, đỏ và rất đau ở ngón chân cái, ông còn gọi bệnh gout là "Vua của các bệnh" và "bệnh của các Vua".

Suốt gần 2.000 năm sau những mô tả và nhận định này của Hyppocrates, nhân loại chẳng biết thêm gì đáng kể về căn bệnh này, ngoại trừ một mô tả lâm sàng hết sức sống động, hết sức chân thực của một bác sĩ người Anh, và cũng là một nạn nhân của bệnh gout - bác sĩ Sydenham. Ngoài ngón chân cái, Sydenham còn nêu thêm một số vị trí khác cũng có thể bị bệnh gout tấn công như: khớp bàn ngón chân, khớp cổ chân...

Mãi tới cuối thế kỷ XVIII, các nhà khoa học Đức và Mỹ mới phát hiện được các tinh thể urate trong các u cục quanh khớp, trong các viên sỏi ở hệ tiết niệu, đồng thời phát hiện được sự khác nhau giữa lượng acid uric ở nước tiểu người bình thường và người bệnh. Sau các phát hiện trên là một loạt các

nghiên cứu của các nhà khoa học Anh, Đức, Mỹ, Nga... Cho đến giữa thế kỷ XX, các nhà khoa học đã làm rõ các nguyên nhân gây tăng acid uric máu, đã tìm thấy tinh thể urate dịch khớp, ở sụn khớp, ở các tổ chức dưới da và đã tìm được lý do làm khớp bị viêm cấp và người ta có thể gây viêm khớp thực nghiệm bằng chính tinh thể urate vào ổ khớp. Cũng từ đây, các phương pháp chẩn đoán và điều trị bệnh gout đã dần được củng cố và hoàn thiện.

NHỮNG QUAN NIỆM CHUNG VỀ BỆNH GOUT

Gout là một bệnh khớp do rối loạn chuyển hóa purin ở người, mà nguồn gốc từ việc tiêu hủy các acid nhân của tế bào hoặc giảm bài xuất acid uric ra nước tiểu, gây tăng acid uric trong máu. Ở người bình thường, lượng acid uric máu từ 3-5mg% (hay 180-300 mol/l). Acid uric máu cao khi bằng hoặc trên con số 7 mg/% (hay 420 mol/l).

Tuy nhiên, không phải cứ có acid uric máu cao là bị bệnh gout. Nếu chỉ có acid uric máu cao đơn thuần, chỉ được gọi là tình trạng tăng acid uric máu không triệu chứng. Người bệnh nên được theo dõi sức khỏe thường kỳ, nên hạn chế protid trong khẩu phần ăn hàng ngày, hạn chế uống rượu, giảm cân nặng nếu có quá cân và tăng cường vận động để tránh thừa cân.

Chỉ gọi là bệnh Gout khi tình trạng tăng acid uric máu gây những hậu quả xấu cho cơ thể. Hậu quả trước mắt của bệnh là gây các đợt viêm khớp gout cấp. Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu, các đợt viêm này thường không kéo dài, không thường xuyên và rất dễ chữa. Nếu bệnh không được điều trị đúng và đủ, các đợt viêm khớp sẽ xuất hiện thường xuyên hơn, kéo dài hơn, khó chữa hơn và hậu quả lâu dài và cố định của bệnh sẽ là viêm nhiều khớp, xuất hiện nhiều u cục quanh khớp, cứng khớp, biến dạng khớp, tàn phế, sỏi hệ tiết niệu, đặc biệt là sỏi thận và nguy hiểm hơn cả là suy chức năng thận, đây là nguyên nhân chính làm giảm tuổi thọ của các bệnh nhân gout.

Gout là một bệnh khớp do rối loạn chuyển hóa, các bệnh rối loạn chuyển hóa và liên quan đến rối loạn chuyển hóa thường hay đi kèm với nhau vì vậy bệnh nhân gout thường thừa cân và mắc thêm một hay nhiều bệnh như: xơ vữa động mạch, rối loạn chuyển hóa mỡ, tiểu đường, rối loạn lipid máu, cao huyết áp, bệnh mạch vành, bệnh mạch não... Nói cách khác, bệnh nhân bị các bệnh nói trên rất dễ bị bệnh gout.

Với những hiểu biết hiện nay về bệnh gout, với những phương tiện và thuốc men hiện có, bệnh gout được coi là bệnh dễ chẩn đoán, có thể chẩn đoán sớm và có thể điều trị đạt kết quả cao.

10 NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH GOUT

Bệnh gout ngày càng phổ biến trong xã hội hiện đại. Đâu là nguyên nhân gây nên căn bệnh này?

Các nhà nghiên cứu đã đưa ra top 10 nguyên nhân gây nên bệnh gout như sau:

1. Gia đình có tiền sử người bị gout thì bạn rất có nguy cơ mắc bệnh.

2. Nam giới có nguy cơ bị bệnh gout nhiều hơn nữ giới.

3. Uống quá nhiều những đồ uống có cồn cũng dễ mắc gout.

4. Những người có vấn đề về cân nặng dễ bị gout. Những người béo phì thì khả năng mắc bệnh càng cao.

5. Dùng thực phẩm chế biến sẵn làm tăng nguy cơ mắc bệnh.

6. Những người phải cấy ghép các cơ quan trên cơ thể có nguy cơ bị gout nhiều hơn những người bình thường.

7. Cơ thể bị nhiễm quá nhiều chì tăng nguy cơ nhiễm gout.

8. Cơ thể tự sản sinh ra lượng axit uric vượt mức.

9. Một vài loại thuốc làm tăng nguy cơ bị gout như: thuốc lợi tiểu, thuốc chữa bệnh Packinson, thuốc aspirin.

10. Uống vitamin có chứa niacin làm tăng nguy cơ mắc gout.

CHẨN ĐOÁN BỆNH GOUT NHƯ THẾ NÀO?

Các bác sĩ sẽ cho bệnh nhân đi thử nồng độ acid uric trong máu và tùy theo thông số của mỗi loại máy thử mà cho các con số khác nhau, bình thường là nhỏ hơn 7mg/dl. Tuy nhiên, bệnh gout khá đặc trưng nên đôi khi có thể chẩn đoán thông qua hỏi bệnh sử và khám bệnh nhân vì nồng độ acid uric trong máu cao gúp chẩn đoán nhưng không chuyên biệt. Nếu lấy dịch khớp đem soi dưới kính hiển vi để lấy các tinh thể urate hình kim là chắc chắn nhất nhưng ít được làm vì nhiều lý do khác nhau.

Chụp X quang khớp cho thấy hình ảnh tổn thương xương dưới sụn.

CÁC BỆNH LÝ LIÊN QUAN VỚI BỆNH GOUT

1. BỆNH BÉO PHÌ

Có sự liên quan giữa trọng lượng cơ thể và nồng độ acid uric trong máu. Tỉ lệ bệnh nhân bị

gout tăng rõ rệt ở những người có trọng lượng cơ thể cao hơn mức bình thường 10%. Béo phì làm tăng acid uric máu và làm giảm thải acid uric niệu, kết hợp cả hai nguyên nhân ngây tăng acid uric máu. Theo các thống kê gần đây, 50% bệnh nhân gout có dư trên 20% trọng lượng cơ thể.

2. TĂNG MỠ MÁU

Sự kết hợp giữa tăng mỡ máu và tăng acid uric máu đã được xác định chắc chắn. Có đến 80% người tăng mỡ máu có sự phối hợp của tăng acid uric máu và khoảng 50% - 70% bệnh nhân gout có kèm mỡ máu cao.

Ở bệnh nhân gout ngoài sự rối loạn của thành phần mỡ máu, người ta còn nhận thấy có sự rối loạn của HDL-cholesterol, một loại lipoprotein có lợi, có tính bảo vệ đối với cơ thể.

Sự liên quan giữa gout và sự rối loạn mỡ máu chính là một phần của hội chứng chuyển hóa bao gồm , béo phì vùng bụng, tăng mỡ máu, giảm HDL-cholesterol, tăng huyết áp, tiểu đường, tình trạng đề kháng insulin và nguy cơ bị bệnh mạch vành. Tăng acid uric máu kết hợp với béo phì vùng bụng là nguy cơ cao của bệnh tim mạch và liên quan đến đề kháng insulin.

3. HUYẾT ÁP CAO

Tăng acid uric máu được phát hiện ở 22% - 38% bệnh nhân huyết áp cao không được điều trị. Tỷ lệ

người bị gout trong số người huyết áp cao là 2 – 12%. Mặc dù tỉ lệ tăng acid uric máu tăng ở đối tượng huyết áp cao nhưng người ta chưa phát hiện có sự liên quan nào giữa acid uric máu và trị số huyết áp. Có 25% - 50% bệnh nhân gout có kèm huyết áp cao, chủ yếu ở các bệnh nhân béo phì. Nguyên nhân gây nên mối liên hệ giữa bệnh gout và huyết áp cao hiện nay khoa học chưa biết rõ.

4. XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH

Các nghiên cứu gần đây đã chỉ rõ mối liên quan giữa gout và xơ vữa động mạch. Tuy vậy, tăng acid uric máu không phải là nhân tố nguy cơ trực tiếp của bệnh mạch vành. Ở bệnh nhân gout các yếu tố nguy cơ của bệnh mạch vành như: huyết áp cao, béo phì, đề kháng insulin, tăng mỡ máu góp phần làm tăng sự liên quan giữa acid uric máu và xơ vữa động mạch.

GOUT - CĂN BỆNH "NHÀ GIÀU"

Những khớp sưng đi sưng lại, những cơn đau có khi đến hàng chục lần trong năm, thường xảy ra lúc nửa đêm hoặc sau một bữa ăn phong phú thực phẩm, nhiều rượu và thịt đó là những hình ảnh cơ bản về căn bệnh không chết người nhưng cũng chẳng mấy dễ chịu này.

Gout (Goutte), hay còn gọi là bệnh thống phong, thực chất là một loại viêm khớp. Chỉ có điều, tất cả các loại thuốc chữa thấp khớp đều tỏ ra bất lực với bệnh này. Bệnh dễ bị chẩn đoán nhầm là viêm đa khớp thông thường vì có các biểu hiện: đau nhức, sưng, nóng, đỏ, căng bóng ở các khớp.

Nhiều acid uric

Bệnh xảy ra do nồng độ acid uric trong cơ thể tăng cao, tạo thành các tinh thể lắng đọng tại khớp, gây ra những cơn đau đớn vô cùng khó chịu. Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng acid uric tăng là:

1. Sử dụng quá nhiều thực phẩm có chứa nhiều chất purin như:

- Các loại thịt đỏ: (thịt chó, thịt bò, thịt thú . . .)
- Phủ tạng động vật: (gan, bầu dục, tim, lòng...)
- Một số cá: (cá mòi, cá hồi, cá trích...).
- Tôm, cua, ốc ...

2. Sử dụng một số thuốc như:

- Nhóm cortison.
- Aspirin, các thuốc có chứa salicylate.
- Pyrazinamid, thuốc lợi tiểu.

Tiến triển

Bệnh gout tiến triển qua 2 giai đoạn.

1. Giai đoạn cấp tính:

Người bệnh bỗng thấy ngón tay, ngón chân cái bị sưng tấy (cũng có khi sưng ở cổ chân, khớp gối hoặc ở những ngón chân khác). Xuất hiện những

cơn đau dữ dội, đau đến mức không thể chịu đựng được nhất là về đêm. Có thể kèm theo sốt nhẹ, mệt mỏi và sợ lạnh.

- Cơn sưng đau kéo dài từ vài ngày đến hàng tuần, rồi tự nhiên giảm dần và trở lại gần như bình thường.

- Vài tuần hoặc vài tháng sau, những cơn đau khác lại xuất hiện, cũng dữ dội và bất ngờ như những cơn đau trước, cứ như vậy những cơn sưng đau trở đi trở lại, có khi đến hàng chục lần trong năm.

- Cơn đau gout thường xảy ra vào quá nửa đêm, hoặc sau một bữa ăn nhiều rượu và thịt.

Nếu không được điều trị dứt điểm, bệnh sẽ kéo dài vài năm rồi chuyển thành mãn tính.

2. Giai đoạn mãn tính

Người bệnh bị sưng đau nhiều khớp, nhất là ngón chân cái, mắt cá, khớp gối và khớp đốt ngón tay. Các u cục này to nhỏ không đều, đường kính từ 2mm đến 5cm, hơi mềm, không đau, có thể nhìn thấy cặn trắng ở bên dưới lớp da mỏng. Khi bị vỡ, từ các u này sẽ chảy ra một thứ bột trắng như phấn, đó là axit uric lắng đọng dưới dạng muối urat. Các muối urat không những lắng đọng ở dưới da, quanh khớp mà còn lắng đọng cả ở thận, gây sỏi thận, dẫn đến tăng huyết áp, suy tim, suy thận và có thể dẫn đến tử vong.

Xử trí

Bệnh thường "đe dọa" nam giới từ 30 tuổi trở lên, to béo, ăn uống thừa các chất dinh dưỡng (rất hiếm

gặp ở phụ nữ và lứa tuổi trẻ). Theo các chuyên gia y tế, bệnh hoàn toàn có thể phòng ngừa được, vì vậy những người trên 30 tuổi, có mức sống cao nên thường xuyên kiểm tra nồng độ acid uric trong máu.

- Nếu lượng acid uric cao hơn mức bình thường (50 – 60mg/l) phải thực hiện ngay chế độ ăn uống thích hợp và dùng thuốc giảm acid uric máu.

- Khi xuất hiện cơn đau, có thể dùng thuốc chống viêm, giảm đau, nhưng không nên quá ỉ lại vào thuốc, vì chúng chỉ có thể cắt cơn đau mà không điều trị dứt bệnh được.

- Tuyệt đối không được uống rượu và các chất kích thích.

- Uống nhiều nước (2-3 lít/ngày), tốt nhất là nước khoáng có độ kiềm cao, để tăng thải acid uric qua đường tiểu tiện.

- Tránh dùng các thực phẩm có chứa nhiều chất purin như: thịt, cá, phủ tạng động vật (chỉ nên dùng dưới 100g/ngày hoặc không quá 2 lần mỗi tuần).

TẠI SAO CÁC BỆNH NHÂN GOUT LẠI GIA TĂNG NHƯ VẬY?

Các lý do chính của sự gia tăng bệnh nhân bị gout là:

- Kiến thức và khả năng chẩn đoán các bệnh về khớp đã được nâng lên một cách đáng kể, ngày

càng giảm các chuẩn đoán chung chung vô nghĩa như: thấp khớp, viêm đa khớp...

- Đời sống kinh tế của nhân dân đã và đang được nâng lên rõ rệt.

- Với chính sách mở cửa và hội nhập thế giới, việc du nhập lối sống phương Tây, việc thay đổi lối sống và các thói quen sinh hoạt cũng góp phần làm gia tăng số người bị gout.

Các yếu tố trên đã góp phần làm thay đổi mô hình bệnh tật của nước ta và gout là một trong các bệnh đang có xu hướng tăng đáng kể nhất.

BIA - TÁC NHÂN SỐ MỘT GÂY BỆNH GOUT

Sau hàng loạt nghi vấn về ảnh hưởng của chất cồn đối với bệnh gout, cuối cùng các nhà khoa học Mỹ đã chứng minh được mối quan hệ này là có thực. Trong đó, bia là mối đe dọa nguy hiểm nhất, do nó chứa một thành phần đặc biệt nhiều hơn bất kỳ loại nước uống chứa cồn nào.

Lâu nay, người ta tin rằng chất cồn có khả năng kích thích cơ thể sản sinh một chất gọi là acid uric. Sự tích tụ chất này trong các ổ khớp sẽ dẫn đến bệnh gout hay còn gọi là bệnh thống phong, phá hủy mãn tính khớp, gây nên các cơn viêm khớp thống phong cấp với các biểu hiện sưng đỏ và đau nhức.

tiết acid uric niệu. Sulfinpyrazon, không giống phenylbutazon, không có đặc tính chống viêm hoặc giảm đau. Thuốc có hoạt tính thải acid uric niệu mạnh gấp 3-6 lần probenecid. Sulfinpyrazon cũng kéo dài đời sống tiểu cầu, có lợi trong phòng ngừa nhồi máu cơ tim và huyết khối.

Các liều dược lý của corticosteroid và ACTH làm giảm viêm do ức chế giải phóng các acid hydrolase bạch cầu, ngăn ngừa sự tích tụ đại thực bào tại vị trí viêm, cản trở sự bám dính của bạch cầu vào thành mao mạch, giảm tính thấm màng mao mạch (nhờ đó làm giảm phù nề), giảm các thành phần bổ sung, ức chế giải phóng histamin và kinin, và cản trở sự hình thành mô sẹo.

Các đặc điểm phân biệt:

Các thuốc điều trị bệnh gout khác nhau về cơ chế tác dụng và các tác dụng phụ.

- Colchicin, loại thuốc lâu đời nhất trong nhóm thuốc này, được dùng để làm giảm các triệu chứng của cơn gout cấp và bệnh gout mãn tính nhưng có tác dụng giảm mức acid uric. Ngoài những lợi ích đối với bệnh gout, colchicin có hiệu quả trong một số chỉ định chưa chính thức như: xơ gan, thoái hóa dạng tinh bột, bệnh Paget, viêm da dạng herpes, sốt Địa Trung Hải gia đình.

- Sulfinpyrazon là thuốc được ưa chuộng dành cho những bệnh nhân bị bệnh gout thứ phát sau

liệu pháp lợi tiểu điều trị tăng huyết áp và những người có nguy cơ bị bệnh mạch vành.

Các phản ứng có hại:

Tác dụng độc của colchicin liên quan tới hoạt tính chống gián phân trong các mô đang tăng sinh như da, tóc và tủy xương. Điều trị ngắn ngày thuốc có thể gây buồn nôn hoặc nôn và viêm dạ dày ruột xuất huyết. Điều trị lâu dài thuốc có thể gây mất bạch cầu hạt, thiếu máu bất sản và rụng tóc.

Tác dụng phụ hay gặp nhất của allopurinol là phản ứng da. Ở một số trường hợp, phát ban xuất hiện tới hai năm sau khi bắt đầu điều trị, việc dùng allopurinol có thể gây hội chứng ngộ độc, nguy hiểm đến tính mạng.

Tất cả các thuốc NSAID đều gây tác dụng phụ tương tự nhau, nhưng có một vài ngoại lệ. Những tác dụng phụ hay gặp nhất là ở dạ dày, ruột, bao gồm buồn nôn, chán ăn, đau bụng và loét. Indomethacin và phenylbutazon có những tác dụng phụ khác hạn chế việc dùng thuốc kéo dài. 30-55% số bệnh nhân dùng indomethacin bị tác dụng phụ. Hay gặp nhất là các tác dụng phụ ở dạ dày ruột và hệ thần kinh trung ương (CNS). Những tác dụng phụ trên CNS bao gồm đau đầu vùng trán dữ dội, chóng mặt, mất thăng bằng, kém minh mẫn, lú lẫn. Điều trị phenylbutazon kéo dài gây viêm gan, viêm thận, thiếu máu bất sản, giảm bạch cầu, mất bạch cầu hạt và giảm lượng tiểu cầu.

Tất cả các thuốc glucocorticoid, do kích thích phản hồi tiêu cực, có thể ức chế trục vùng dưới đồi –tuyến, yên-tuyến, thượng thận (HPA). Ngoài ra, những tác dụng phụ khác của glucocorticoid rất nổi tiếng và xuất hiện ở hầu hết các bệnh nhân sau khi điều trị kéo dài với liều trên mức sinh lý. Những tác dụng phụ này bao gồm: loãng xương, viêm tụy, đái đường do steroid, đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp rối loạn tâm thần, bệnh nấm candida miệng và các nhiễm trùng cơ hội khác, suy giảm miễn dịch, tăng cân và teo da. Mặc dù các corticosteroid có hiệu quả rõ rệt trong điều trị một số bệnh, việc dùng thuốc kéo dài bị hạn chế do có nhiều tác dụng phụ nghiêm trọng.

Chú ý khi sử dụng thuốc điều trị bệnh Gout

- Các thuốc kháng viêm giảm đau chỉ dùng khi có cơn viêm khớp, nhằm cắt cơn viêm càng sớm càng tốt. Càng ít dùng càng tốt vì tác dụng phụ của thuốc sẽ tăng theo số lượng thuốc dùng, thời gian dùng và tuổi của người bệnh.

- Để điều trị tận gốc các hậu quả (gây các đợt viêm khớp cấp, gây sỏi thận, gây suy thận) của căn bệnh này cần phải giảm bớt lượng acid uric máu bằng thuốc ức chế tổng hợp acid uric hoặc các thuốc làm tăng thải acid uric ra ngoài, các thuốc làm giảm acid uric máu sẽ phải dùng lâu dài (nhiều năm), dùng liên tục, không ngắt quãng. Liều lượng và loại thuốc do các bác sĩ điều trị chọn lựa và điều

chỉnh tùy theo lượng acid uric máu, tuổi và tình trạng sức khỏe của người bệnh. Mục tiêu của việc dùng thuốc này là giảm acid uric máu tới mức bình thường và duy trì mức đó lâu dài, bảo đảm không bị lắng đọng acid uric ở các cơ quan: khớp (gây tái phát viêm khớp), thận (gây sỏi thận hay suy thận).

- Allopurinol (biệt dược là Zyloric) là thuốc rất thường dùng để giảm acid uric máu, vì thuốc ức chế tổng hợp acid uric.

- Ngoài ra, có thể dùng các thuốc tăng thải acid uric qua đường thận như Probenecide, Sulfinpyrazone, thuốc làm tan sỏi urate (Cốm Piperazine Midy), thuốc làm tiêu hủy acid uric (Uricozyme) nhưng cần chú ý tới các chống chỉ định của thuốc.

- Riêng ở người trên 60 tuổi, Allopurinol là thuốc thường được chọn lựa để làm giảm acid uric máu.

- Các thuốc làm giảm acid uric đều đòi hỏi phải dùng liên tục nhiều năm vì đây chính là việc phòng ngừa bệnh tái phát.

- Lượng acid uric máu phải được giảm tới mức bình thường (dưới 5 mg% hay dưới 300 (mol/l) và duy trì ở mức này bằng thuốc và chế độ ăn uống. Việc theo dõi định kỳ lượng acid uric trong máu, chức năng gan, thận là rất cần thiết để các thầy thuốc điều chỉnh liều lượng thuốc cho phù hợp và theo dõi ảnh hưởng của thuốc với cơ thể người bệnh.

- Khi đang dùng Allopurinol

+ Cố gắng tránh sử dụng các kháng sinh nhóm Lacfam, nhóm Penicillines, đặc biệt là Ampicilhne và Amoxyclin (vì allopurinol làm tăng khả năng dị ứng của các kháng sinh này lên nhiều lần).

+ Thận trọng khi dùng các thuốc ức chế men chuyển (đặc biệt là Captopril) vì thuốc này tăng khả năng dị ứng với Allopurinol.

+ Không nên dùng Corticosteroids và Aspirin dài ngày vì hai loại thuốc này ảnh hưởng không tốt đến bệnh và gây tăng acid uric máu.

+ Không dùng các thuốc lợi tiểu Thiazide vì cản trở thải acid uric qua đường tiểu và tăng khả năng dị ứng allopurinol.

- Khi cần sử dụng thuốc hạ sốt người bệnh có thể dùng là paracetamol.

- Khi bị các viêm nhiễm cần điều trị kháng sinh, người bệnh nên báo cho bác sĩ biết mình đang dùng Allopurinol và các bác sĩ sẽ cho dùng kháng sinh thuộc các nhóm khác như: Erythromycine, Rovamycin,Tetracycline, Bactrim, Ciprofloxacine, Penoxacin, Onoxacin, Nornoxacin,.

* Các thuốc lợi tiểu khác, lợi tiểu đông, nam d-ược đều có thể dùng. Các thuốc lợi tiểu thảo dược thường làm tăng lưu lượng dịch tới thận, tăng mức lọc cầu thận, làm kềm hóa nước tiểu, không thải muối nên lợi cho viếc thải acid uric (đặc biệt là lá Sakê). Có thể kết hợp thuốc này để tăng cường và

củng cố kết quả điều trị. Nhiều trường hợp còn làm giảm bớt liều thuốc phải sử dụng.

NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT

Trong quá trình điều trị bệnh gout thường gặp 3 khó khăn chính sau đây:

- Thứ nhất là tác dụng phụ của một số thuốc chữa bệnh gout như colchicin có thể gây tiêu chảy, allopurinol gây dị ứng, các thuốc tăng thải acid uric có thể gây sỏi thận.

- Thứ hai là cơ địa dị ứng thuốc của bệnh nhân. Có bệnh nhân gout bị dị ứng với nhiều thuốc chữa gout như colchicin và allpurinol. Một số trường hợp xảy ra sốc phản vệ, có thể dẫn đến tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời.

- Thứ ba là do thiếu sự tuân thủ điều trị của người bệnh. Bệnh nhân gout thường chỉ dùng thuốc trong đợt gout cấp rồi bỏ thuốc, dẫn đến bệnh vẫn tiến triển nặng dần. Một số bệnh nhân lạm dụng thuốc corticoid dẫn đến tác dụng phụ đáng tiếc như xuất huyết tiêu hóa, tăng huyết áp, tai biến mạch máu não. Nhiều bệnh nhân vẫn tiếp tục ăn nhậu quá mức và sinh hoạt không điều độ, do vậy bệnh vẫn có nguy cơ tái phát.

Nói chung những người mắc bệnh gout rất hay bị dị ứng thuốc, do đó cần thận trọng khi sử dụng bất kỳ loại thuốc gì, kể cả thuốc Đông y và Tây y. Tốt nhất nên tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên khoa.

CÁC NGUYÊN TẮC TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT

Bệnh nhân bị gout phải xác định tư tưởng điều trị lâu dài, tránh bỏ thuốc khi thấy bệnh thuyên giảm. Khi đó mới có thể giữ bệnh không tái phát trong thời gian dài. Bệnh nhân gout cần tích cực hợp tác với bác sĩ trong việc điều trị, ngăn ngừa biến chứng bệnh bằng chế độ ăn uống, sinh hoạt và thuốc men.

Để điều trị có hiệu quả người bị mắc bệnh gout cần thường xuyên kiểm tra acid uric máu và niệu, kiểm tra thường xuyên chức năng thận. Ngoài ra, bệnh nhân gout cũng cần được chuẩn đoán và điều trị các bệnh kèm theo như: rối loạn chuyển hóa lipid, đái tháo đường, tăng huyết áp, tim mạch...

CHƯỜM ĐÁ LÀM GIẢM CHỨNG ĐAU KHỚP Ở BỆNH NHÂN GOUT

Một nghiên cứu mới đây của Mỹ cho thấy, việc dùng những túi đá để chườm tại các khớp bị viêm

do bệnh gout sẽ làm giảm đáng kể triệu chứng đau của người bệnh.

Các bác sĩ tại Đại học Y New Jersey đã chọn ra 19 bệnh nhân bị viêm khớp cấp do gout (giai đoạn đầu của bệnh gout, khi mới xuất hiện những biểu hiện đầu tiên). Tất cả họ đều được dùng thuốc chống gout đặc hiệu là colchicine và thuốc chống viêm prednisone. Ngoài ra, 10 người trong số này còn được chườm túi đá lạnh ở vùng khớp bị đau trong 30 phút, 4 lần mỗi ngày. Bệnh nhân được theo dõi trong vòng 1 tuần.

Kết quả cho thấy, ở nhóm được chườm lạnh, dấu hiệu đau giảm đáng kể; chứng phù nề, ứ nước cũng giảm ít nhiều. Ngoài ra, người bệnh ít bị các cơn gout nặng so với những người ở nhóm không chườm lạnh.

Tuy kết quả thu được rất khả quan, nhưng theo các tác giả, quy mô của nghiên cứu còn nhỏ nên chưa rõ ngoài giảm đau, liệu pháp này có đem lại tác dụng gì khác hay không, và liệu điều này có còn đúng khi kết hợp chườm lạnh với các thuốc khác.

PHƯƠNG PHÁP MỚI TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT

Cùng với sự phát triển của xã hội, tỉ lệ người bị gout ngày càng có xu hướng gia tăng và đang trở

thành vấn đề thời sự của giới y học. Tại Việt Nam bệnh gout chiếm tỉ lệ từ 2 – 4% tổng các bệnh về khớp, vươn lên đứng hàng thứ 4 trong 15 bệnh khớp hay gặp.

Thông thường bệnh nhân bị gout thường được chỉ định dùng các thuốc như colchicin (thuốc đặc hiệu), các thuốc nhóm NSAIDS, corticoid, các thuốc này làm giảm triệu chứng đau rất nhanh nhưng lại gây nên một số tác dụng phụ như: rối loạn đường tiêu hóa, giảm bạch cầu trung tính, trầm trọng hơn là có thể hủy hoại tủy xương nếu dùng ở liều cao (với colchicin); loét đường tiêu hóa, tăng huyết áp (như NSAIDS, corticoid), làm trầm trọng hơn cơn hen (NSAIDS)... Các nhóm thuốc làm giảm nồng độ acid uric được chỉ định để ngăn chặn việc lắng đọng các tinh thể urate như: thuốc ức chế tổng hợp acid uric (alouorinol); thuốc làm tăng thải acid uric (probenecid, sulphipyrazol...), các thuốc này nếu dùng lâu dài có thể gây sỏi thận, suy thận cùng các biến chứng.

Chính bởi những tác dụng phụ không mong muốn của các loại thuốc điều trị gout trên nên các bác sĩ và bệnh nhân thường lo ngại khi điều trị một đợt lâu dài. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả phòng và điều trị bệnh gout.

Gần đây, trên thị trường xuất hiện một sản phẩm có nguồn gốc hoàn toàn từ thảo dược như Hoàng Thống Phong được coi là một dấu hiệu đáng mừng

cho bệnh nhân gout. Hoàng Thống Phong là loại thực phẩm chức năng (thực phẩm thuốc) có tác dụng hỗ trợ điều trị và phòng ngừa gout.

Hoàng Thống Phong là sự phối hợp của những thảo dược: Trạch tả, nhọ nồi, ba kích, hạ khô thảo, thổ phục linh, nhàu, được sản xuất theo bản quyền công nghệ của Fuma Natural (Mỹ).

Hoàng Thống Phong không chỉ giúp bệnh nhân giảm đau đớn gây ra bởi đợt gout cấp mà còn hỗ trợ phục hồi chức năng chuyển hóa của gan, thận, tăng cường tuần hoàn máu được lưu thông, acid uric không đọng thành các tinh thể urate ở khớp, cơ và dễ dàng được đào thải qua thận cùng đường tiêu hóa, qua đó phòng ngừa tái phát các cơn gout cấp, hỗ trợ điều trị bệnh gout. Đặc biệt sản phẩm này đã được sử dụng rất phổ biến ở Mỹ với tên gọi Goutwell và cho hiệu quả rất khả quan sau một đợt người bệnh sử dụng từ 3 – 6 tháng.

CHẾ ĐỘ SINH HOẠT TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT

- Ngâm chân nước nóng mỗi tối rất có lợi cho người bệnh, có thể làm thường xuyên, nhưng không nên dùng nước quá nóng, cũng không nên ngâm lúc đang bị viêm cấp.

- Tắm sông, tắm biển là rất tốt, điều này hoàn toàn khác với việc dầm mưa lạnh hay bị lạnh đột ngột.

- Tránh gắng sức, tránh căng thẳng, tránh thức quá khuya, tránh lạnh.

- Cần duy trì chế độ tập luyện, vận động thường xuyên, vừa sức.

- Khi bệnh chuyển sang mãn tính cần có chế độ tập luyện thường xuyên, kết hợp với vật lý trị liệu và phục hồi chức năng để tránh teo cơ, cứng khớp và hạn chế biến dạng khớp.

Ở nước ta, bệnh gout ngày càng phổ biến. Mọi người cần cảnh giác với các hiện tượng sưng đau đột ngột, bất thường ở ngón chân, bàn chân, cổ chân... đặc biệt ở nam giới tuổi trung niên. Khi có bệnh, cần tới các thầy thuốc chuyên khoa sớm để được chẩn đoán xác định và điều trị kịp thời. Lúc đầu bệnh tưởng như có thể khỏi hẳn trong một thời gian dài nhưng những rối loạn bên trong thì vẫn tiềm ẩn và trước sau thế nào cũng sẽ biểu hiện và nặng dần lên. Việc phát hiện bệnh sớm, điều trị kịp thời, duy trì một nếp sinh hoạt, ăn uống phù hợp có ý nghĩa quan trọng trong việc kiểm soát và phòng ngừa bệnh, tránh những hậu quả xấu ở khớp, thận và các cơ quan liên quan đặc biệt là tim mạch.

MỘT SỐ CÁCH GIẢM ĐAU GOUT HIỆU QUẢ

Khi khớp bị sưng đau ngoài chườm đá người bị bệnh gout nên áp dụng một số cách giảm đau hiệu quả sau:

UỐNG DẤM TÁO VÀ MẬT ONG

Người bị gout uống 2 thìa dấm táo và 2 thìa mật ong mỗi ngày 2 lần sẽ rất hiệu quả trong giảm đau.

ĂN QUẢ ANH ĐÀO

Anh đào có tác dụng giảm lượng acid uric trong cơ thể vì thế giúp giảm bệnh gout. Khi bị cơn đau gout bệnh nhân nên ăn hoặc uống nước ép anh đào thường xuyên.

VITAMIN C

Những người bị gout nên tăng cường bổ sung các thực phẩm giàu vitamin c trong chế độ ăn để giảm viêm sưng.

UỐNG NHIỀU NƯỚC

Những người bị gout nên uống nhiều nước vì nước có tác dụng làm loãng lượng acid uric trong cơ thể.

ĂN DÂU TÂY

Dâu tây được biết đến với tác dụng làm trung hòa lượng acid uric nên khi bị đau người bệnh gout nên ăn dâu tây.

NGÂM CHÂN

Những người bị gout nên ngâm chân trong nước muối pha loãng giàu magiê giúp cải thiện lưu

thông máu, thải độc tố ra khỏi cơ thể và giảm tress hiệu quả.

DÙNG THAN HOẠT TÍNH

Người bị bệnh gout khi các khớp sưng đau có thể dùng than hoạt tính giã thật mịn rồi trộn với nước sệt sệt, bọc than trong một lớp vải và đắp lên khớp đau.

Ngoài ra, khi bị đau cũng có thể hòa than hoạt tính vào trong nước để ngâm chân, ngâm trong vòng 30 phút sẽ thấy giảm cảm giác đau và dễ chịu.

CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN GIÚP GIẢM ĐAU

Việc tập luyện sẽ giúp giảm đau và làm cho các khớp xương thêm linh hoạt, tăng sức dẻo dai, làm mạnh cơ bắp, khỏe tim, nó còn giúp giảm cân và làm cơ thể khỏe khoắn. Tuy nhiên, nếu không tập luyện đúng cách, bệnh sẽ nặng thêm .

Người bị bệnh gout nên áp dụng những bài tập đơn giản dưới đây để hạn chế, giảm các cơn đau và tăng cường sức khỏe:

- Các bài tập di chuyển dành cho chân, bắt đầu xoay từ trên mắt cá chân.

- Các bài tập phát huy sức bền hay các bài tập dành cho cơ.

- Các bài tập dành cho tim như: đi bộ hay đạp xe, bơi lội, tập các bài thể dục nhịp điệu (aerobic)... Giúp tim khỏe mạnh và kiểm soát trọng lượng cơ thể.

- Các bài tập giúp cho cơ và dây chằng trở nên linh hoạt và dẻo dai hơn.

Người bị gout nên tập nhẹ nhàng như khiêu vũ sẽ giúp khớp hoạt động bình thường và giảm sự căng khớp. Để thiết lập một chương trình tập luyện tốt nhất người bệnh nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ chuyên khoa. Hãy khởi đầu sự tập luyện với sự giám sát của các chuyên viên vật lý trị liệu. Bạn hãy nhớ chọn một chương trình tập luyện phù hợp nhất và tập luyện thường xuyên với nó.

NHỮNG LỜI KHUYÊN VỚI BỆNH NHÂN GOUT

Gan là nơi chuyển hóa acid uric - tác nhân gây bệnh gout - nên người mắc bệnh này phải bồi dưỡng cho gan khỏe mạnh bằng cách duy trì thói quen ăn uống tốt. Vì vậy, chế độ ăn kiêng của họ gần giống với một người mắc bệnh gan.

Sau đây là 7 lời khuyên khác:

- Uống thuốc đều đặn để duy trì nồng độ axit uric. Việc tăng cao đột ngột hàm lượng chất này sẽ dẫn đến cơn gout cấp.

- Trong các loại thịt nên chọn gà, vịt và cá. Chúng cũng tốt cho bệnh nhân béo phì hay bị bệnh tim mạch vì chứa ít cholesterol.

- Không nên có những hoạt động nặng vì điều này gây áp lực lên mặt khớp, dẫn đến hư sụn khớp. Trong trường hợp đó, bệnh nhân bị đau do hư khớp chứ không phải do cơn gout cấp nữa.

- Ở bệnh nhân gout, thận là cơ quan thứ hai sau khớp bị ảnh hưởng. Vì vậy, cần uống nhiều nước để làm sạch đường tiểu một cách tự nhiên (hòa loãng các chất cặn có trong đường tiểu).

- Bệnh gout tuy có thể chữa khỏi hoàn toàn trong 6-12 tháng nhưng rất dễ tái phát. Vì vậy, bệnh nhân phải luôn luôn duy trì chế độ ăn uống hợp lý.

- Không nên uống thuốc làm giảm acid uric trong máu (như allopurinol) trong cơn đau cấp vì nó có thể làm cơn đau tăng lên.

- Có thể dùng colchieine để giảm cơn đau cấp (uống liên tục cách giờ cho đến khi giảm cơn đau) nhưng không được quá 7 viên. Khi có tiêu chảy thì phải ngừng thuốc. Hiện nay, các loại thuốc kháng viêm không steroid thông thường khác đã được dùng thay cho colchicine, hiệu quả giảm đau rất tốt.

Kiêng rượu thịt: Trong cơ thể, acid uric được tạo thành từ ba nguồn: thoái giáng từ các chất có nhân purin do thức ăn đưa vào, thoái giáng các

chất có nhân purin từ trong cơ thể và tổng hợp các purin từ con đường nội sinh.

Do đó, người có acid uric máu cao nên kiêng hoặc hạn chế các thực phẩm chứa nhiều nhân purin như phủ tạng động vật (gan, thận, não, tụy...), thịt (lợn, dê, bò, cừu, gà, vịt, ngan, ngỗng), thịt hun khói, chim cút, cá chép, cá chạch, cá thờn bơn, cá hồi, lươn, nghêu, sò, cua, rau chân vịt, rau câu, đậu Hà Lan, nấm, biển đậu... Không dùng các đồ ăn thức uống có tính kích thích như trà đặc, cà phê, rượu trắng, hạt tiêu, hồi, quế, ớt...

Người bị gút nặng, acid uric máu tăng quá cao nên ăn chay theo chu kỳ như ngày ăn táo, ngày ăn dưa chuột, ngày ăn rau xanh để hỗ trợ điều trị bệnh. Nếu ăn táo hoặc dưa chuột mỗi ngày dùng 1,5kg, chia thành 3-4 bữa. Nếu ăn rau xanh mỗi ngày 1,5kg chia thành nhiều bữa dưới các dạng nấu, xào hoặc làm nộm.

NHỮNG THỰC PHẨM GIÚP ĐÀO THẢI ACID URIC

Có thể nói, nguyên nhân trực tiếp gây nên bệnh gout là acid uric. Trong cơ thể, acid uric được tạo ra từ 3 nguồn: Từ các chất có nhân purin do thức ăn đưa vào, các chất có nhân purin trong cơ thể và tổng hợp purin từ con đường nội sinh. Để giữ cân bằng, hàng ngày acid uric được thải trừ ra

ngoài chủ yếu theo nước tiểu, một phần qua phân và các con đường khác. Vì lý do nào đó acid uric trong máu tăng cao thì sẽ lắng đọng ở một số tổ chức và cơ quan dưới dạng tinh thể, đặc biệt là ở khớp mà gây ra bệnh gout. Bởi vậy, một trong những biện pháp quan trọng để phòng chống acid uric trong máu tăng cao là nên chọn dùng các thực phẩm không hoặc ít nhân purin và có công dụng tăng cường đào thải acid uric qua đường niệu. Có thể dẫn ra một số thực phẩm thông dụng như sau:

RAU CẦN

Rau cần trồng dưới nước có tính mát, vị ngọt có công dụng thanh nhiệt, khu phong và lợi thấp. Rau cần đặc biệt tốt trong giai đoạn gout cấp tính. Rau cần rất giàu sinh tố, khoáng chất và hầu như không chứa nhân purin. Người bị bệnh gout có thể ăn sống, ép lấy nước hoặc nấu canh ăn hàng ngày.

DƯA CHUỘT

Dưa chuột là loại rau kiềm tính, giàu sinh tố C, muối kali và nhiều nước. Muối kali có tác dụng lợi niệu nên người bị bệnh gout nên ăn nhiều dưa chuột. Theo dinh dưỡng học cổ truyền thì dưa chuột tính mát, vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt lợi thủy, sinh tân chỉ khát và giải độc nên loại rau này có khả năng bài tiết tích cực acid uric qua đường tiết niệu.

SÚP LƠ

Là một trong những loại rau giàu sinh tố C và chứa ít nhân purin (mỗi 100g chỉ có dưới 75mg). Theo dinh dưỡng học cổ truyền, súp lơ tính mát, vị ngọt, công dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, thông tiện nên là thực phẩm thích hợp cho người có acid uric máu cao.

CẢI XANH

Cải xanh cũng là loại rau kiềm tính, giàu sinh tố C, muối kali và hầu như không chứa nhân purin. Cải xanh có tác dụng giải nhiệt, trừ phiền, thông lợi tràng vị. Sách "Trấn nam bản thảo" cho rằng cải xanh có tác dụng "lợi tiết niệu", rất thích hợp với người bị thống phong (bệnh gout).

CÁC LOẠI CÀ

Cà pháo, cà bát, cà tím... có tác dụng hoạt huyết tiêu thũng, khử phong thông lạc, thanh nhiệt chỉ thống. Đây cũng là loại thực phẩm kiềm tính và hầu như không chứa nhân purin. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, cà còn có tác dụng lợi niệu ở một mức độ nhất định.

CẢI BẮP

Cải bắp là loại rau hầu như không có nhân purin, giàu sinh tố C và có tác dụng lợi niệu. Sách "Bản thảo cương mục thập di" cho rằng cải bắp có

công dụng "bổ tinh thủy, lợi ngũ tạng lục phủ, lợi quan tiết (có ích cho khớp), thông kinh hoạt lạc" nên tốt cho người có acid uric trong máu cao.

CỦ CẢI

Củ cải tính mát vị ngọt, có công dụng "lợi quan tiết", "hành phong khí, trừ tà nhiệt" (Thực tính bản thảo), "trừ phong thấp" (Tùy tức cư ẩm thực phổ), rất thích hợp với người bị phong thấp nói chung và thống phong (gout) nói riêng.

KHOAI TÂY

Khoai tây là một thực phẩm kiềm tính, giàu sinh tố C và muối kali. Trong thành phần hóa học hầu như không có nhân purin. Theo dinh dưỡng học cổ truyền thì khoai tây tính bình, vị ngọt, có công dụng bổ khí, kiện tỳ, là thực phẩm thích hợp cho những người tỳ vị hư nhược, mắc các chứng bệnh ung thư, viêm loét dường tiêu hóa, cao huyết áp và thống phong (gout).

BÍ ĐỎ

Bí đỏ tính ấm, vị ngọt, có công dụng bổ trung ích khí, giảm mỡ máu và hạ đường huyết. Sách "Trấn nam bản thảo" cho rằng bí đỏ có tác dụng thông kinh, hoạt lạc và lợi tiểu tiện. Đây cũng là loại thực phẩm kiềm tính và hầu như không có nhân purin. Bí đỏ là thực phẩm lý tưởng cho những người bị cao huyết áp, rối loạn lipid máu, béo phì và tăng acid uric máu.

BÍ XANH

Bí xanh tính mát, vị ngọt đậm, có tác dụng thanh nhiệt tiêu đàm, lợi tiểu tiện, giải độc, giảm béo. Bí xanh là loại thực phẩm kiềm tính, nhiều nước giàu sinh tố (đặc biệt là sinh tố C) và chứa ít nhân purin, có khả năng thải acid uric qua đường tiết niệu khá tốt.

DƯA HẤU

Dưa hấu tính lạnh, vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt giải độc, trừ phiền chỉ khát và lợi tiểu tiện. Trong thành phần có chứa nhiều muối kali, nước và hầu như không chứa nhân purin. Đây là loại quả đặc biệt tốt cho những người bị gout trong giai đoạn cấp tính.

ĐẬU ĐỎ

Đậu đỏ còn gọi là xích tiểu đậu có tính bình, vị ngọt chua, có công dụng kiện tỳ chỉ tả, lợi niệu tiêu thũng. Sách "Bản thảo cương mục" viết: "Xích tiểu đậu hành tân dịch, lợi tiểu tiện, tiêu chướng trừ thũng". Trong thành phần hóa học của đậu đỏ hầu như không có nhân purin, là thực phẩm rất tốt cho bệnh nhân bị gout.

LÊ VÀ TÁO

Lê và táo là hai loại quả tính mát, vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt sinh tân, chỉ khát trừ phiền.

Trong thành phần lê và táo có chứa nhiều nước, sinh tố, muối kali và hầu như không chứa nhân purin. Đây là 2 loại quả kiềm tính, dùng rất tốt cho bệnh nhân gout cấp tính và mãn tính.

NHO

Nho tính bình, vị ngọt, có công dụng bổ khí huyết, cường gân cốt và lợi tiểu tiện. Sách "Danh y biệt lục" viết: "quả nho trục thủy, lợi tiểu tiện". Sách "Bách thảo kính" cho rằng nho có tác dụng "trị gân cốt thấp thống, lợi niệu rất tốt". Đây cũng là loại quả kiềm tính, nhiều nước, giàu sinh tố và hầu như không có nhân purin nên tốt cho người bị bệnh gout.

ĐẬU TƯƠNG

Đậu tương và các chế phẩm từ đậu tương là thực phẩm kiềm tính, có chứa ít nhân purin, giàu chất đạm có chứa nhiều sinh tố và khoáng chất, có khả năng tăng bài tiết acid uric qua đường tiểu.

SỮA BÒ

Sữa là loại thực phẩm bổ dưỡng rất giàu chất đạm, nhiều nước và chứa ít purin, là thức uống lý tưởng cho cả bệnh nhân bị gout cấp tính và mãn tính.

Ngoài ra, người có acid uric máu cao cũng nên trọng dụng các thực phẩm tốt cho sức khỏe khác

như cà rốt, cà chua, mướp đắng, dưa gang, cải trắng, hành tây, mã thầy, cam, quýt, mía, chuối, đào, mơ, anh đào, hạt dẻ.... Tăng lượng nước uống để kích thích thải acid uric ra ngoài. Nên kiêng hoặc hạn chế các thực phẩm chứa nhiều nhân purin. Người bị gout nặng, acid uric trong máu quá cao nên ăn chay theo chu kỳ như ngày ăn táo, ngày ăn dưa chuột, ngày ăn rau xanh... để hỗ trợ điều trị bệnh. Nếu ăn táo hoặc dưa chuột thì ngày ăn 1,5kg chia 3 - 4 bữa; nếu ăn rau xanh thì mỗi ngày ăn 1,5kg chia nhiều bữa dưới hình thức nấu, xào hoặc làm nộm.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG TRONG PHÒNG CHỐNG BỆNH GOUT

Cần nhận thức rằng ăn uống không hợp lý là một yếu tố thúc đẩy xuất hiện bệnh và tái phát bệnh. Nhiều bệnh nhân xuất hiện đợt sưng đau khớp dữ dội đến mức không đi lại được sau khi ăn nhiều hải sản, thịt chó, thịt thú rừng hay dạ dày, lòng lợn, tiết canh... Vì vậy, chế độ ăn uống của bệnh nhân gout có ý nghĩa rất quan trọng, có thể làm hạ acid uric huyết bằng cách hạn chế đưa nhân purin vào cơ thể (acid uric được tạo nên do oxy hóa nhân purin).

Một số nguyên tắc cơ bản trong ăn uống phòng chống bệnh gout

- Đảm bảo bữa ăn có đầy đủ các chất dinh dưỡng ở tỉ lệ cân đối.

- Đảm bảo cân đối giữa các thành phần sinh năng lượng (đạm - béo - đường). Tỉ lệ năng lượng do các thành phần cung cấp nên là:

+ Đạm: béo: đường = 12-15%: 18-20%: 65-70%

- Ăn vừa phải các loại thức ăn chứa nhiều nhân purin như các loại thịt, hải sản, các loại phủ tạng động vật, cà phê.

- Cần có sự lựa chọn và phối hợp nhiều loại thực phẩm đều đặn trong thực đơn hàng ngày.

- Không uống quá nhiều và kéo dài rượu, bia, cà phê.

- Luôn uống đủ nước.

Chế độ ăn trong điều trị bệnh gout

- Giảm bớt lượng đạm trong khẩu phần ăn hàng ngày.

- Không nên ăn các thực phẩm có chứa nhiều acid uric (nhóm III): óc, gan, bầu dục (cật), các loại phủ tạng, nước ninh xương, luộc thịt...

- Ăn vừa phải các loại thực phẩm có hàm lượng acid uric trung bình (nhóm II): thịt, cá, hải sản, đậu đỗ... Các thực phẩm nhóm II chỉ nên ăn mỗi tuần 2-3 lần.

- Sử dụng các thực phẩm chứa ít acid uric trong chế biến bữa ăn hàng ngày như: ngũ cốc, các loại hạt, bơ, mỡ, trứng, sữa, phomat, rau quả.

- Hạn chế các đồ uống gây tăng acid uric máu như: rượu, bia, trà, cà phê.

- Ăn nhiều rau quả không chua. Hạn chế ăn các loại quả chua vì sẽ làm tăng thêm độ acid trong máu.

- Lượng đường, bột trong khẩu phần (gạo, bột mì, đường, bánh, kẹo, có thể sử dụng với tỉ lệ cao hơn người bình thường một chút).

- Uống các loại nước có tính kiềm như: nước rau các loại, nước khoáng.

- Uống đủ nước hàng ngày.

Để điều trị bệnh gout hiệu quả, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa chế độ ăn uống và sử dụng thuốc chữa bệnh hợp lý theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ.

Người mắc bệnh gout có thể dựa vào bảng hàm lượng purin trong một số loại thực phẩm (mg/100g) dưới đây để điều chỉnh chế độ ăn uống hợp lí.

Bảng hàm lượng purin trong một số thực phẩm

Nhóm I Nhân purin thấp (0 – 15mg)	Nhóm II Nhân purin trung bình (5–1500mg)	Nhóm III Nhân purin cao (trên 150mg)	Nhóm IV Các loại đồ uống chứa nhân Purin

Ngũ cốc Dầu mỡ Trứng, sữa, fomat Rau,quả, hạt	Thịt, cá Hải sản Đậu, đỗ	Óc, gan Bầu dục Cá trích Nước dùng Thịt, nấm Măng tây	Rượu Bia Cà phê Trà đặc

ĂN KIÊNG ĐỂ PHÒNG TRÁNH BỆNH GOUT

Cách ăn kiêng cần tập trung vào những khẩu phần ăn giàu dinh dưỡng như thịt có màu đỏ và thức ăn biển; còn về rau thì là đậu Hà Lan, nấm và hoa cải (súp lơ).

Những thức ăn giàu dinh dưỡng sẽ phá vỡ chất acid uric, gây viêm sưng, dẫn đến bệnh gout. Để tránh bệnh gout, người ta không ăn thức ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao.

Người dẫn đầu nhóm điều tra của trường Đại học Y khoa Havard và Bệnh viện đa khoa Massachussetts, ông Hyon Choi nói: "Uống nhiều hơn 2 ly sữa một ngày sẽ giảm bớt 50% nguy cơ bị gout. Những sản phẩm sữa thì thấp purin (purin là một hợp chất nitơ có cấu trúc phân tử 2 vòng, như adenine và guanine tạo thành các nucleotide của nueleic acid. Uric acid là sản phẩm sau cùng của chuyển hóa purin), nhưng lại cao protein. Và

protein giúp chúng ta hạn chế mức độ tăng acid uric. Những kết quả chỉ ra rằng những sản phẩm sữa có độ béo thấp có thể ngăn ngừa gout khi nó mới vừa chớm phát".

Những thức ăn thịt và cá giàu protein thì đặc biệt có hàm lượng purin cao và có thể dẫn đến gout. Gà và những loại thịt "trắng"lại không làm tăng nguy cơ rủi ro dẫn đến bệnh gout. Ngay cả những loại rau giàu purin và cháo bột yến mạch cũng không tăng khả năng dẫn đến bệnh gout.

LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG BỆNH GOUT?

Theo các bác sĩ tại Bệnh viện Hutt (New Zealand), để phòng ngừa bệnh gout cần chú ý những điểm sau: hạn chế những loại thức ăn thuộc 2 nhóm làm tăng lượng acid uric như:

+ Nhóm 1: Phủ tạng các loại như: thận, tim, gan, óc,.. trứng cá, cá nục, măng tây...

+Nhóm 2: Các loại thịt có màu đỏ như: thịt bò, thịt cừu, thịt thú rừng; hải sản, gia cầm, đậu đỗ, cải bó xôi, súp lơ...

Bệnh nhân bị gout tránh ăn mặn và uống nhiều rượu, cà phê, cacao vốn chứa nhiều purin (tiền chất của acid uric). Thay vào đó, nên tăng cường ăn các thực phẩm chứa ít purin như: ngũ cốc, bơ, dầu ô-liu, rau quả, trứng, sữa (không chứa purin) và

chăm tập thể dục để giữ thể trọng - một tác nhân quan trọng giúp phòng ngừa bệnh gout.

RAU QUẢ GIÚP NGƯỜI BỊ BỆNH GOUT GIẢM ĐAU

Người bị mắc bệnh gout phải uống thuốc giảm đau suốt đời nhưng dù thuốc có tốt đến mấy thì cũng gây ra tác dụng phụ. Để ngăn ngừa điều này, người ta có thể dùng đến một số rau quả có tác dụng giảm đau. Hàm lượng chất giảm đau trong rau quả tuy không đủ để gây tác dụng phong bế cảm giác đau một cách tức thời, nhưng nếu biết cách áp dụng cùng lúc với dược phẩm thì sẽ hỗ trợ tác dụng giảm đau bằng cơ chế cộng hưởng.

Đứng đầu trong các loại rau quả có tác dụng giúp bệnh nhân bị mắc gout giảm đau là cam, mận Đà Lạt, chanh, đậu Hà Lan, cà chua, sơ-ri, nấm mèo, hoặc nếu có điều kiện hơn thì dùng nho, táo tây, nấm đông cô. Theo các chuyên gia dinh dưỡng Ấn Độ, hai thức ăn rất tốt cho người bị gout là dưa chuột và giấm. Món dưa chuột xắt lát trộn dầu giấm với chút củ hành và tỏi, nêm bằng muối tiêu có thêm chút mật ong (công thức của ngành y học cổ truyền ấn Độ Ayurveda) nên luôn có trên bàn ăn. Dưa chuột và giấm có tác dụng ngăn chặn

phản ứng chuyển hóa chất đạm purin, đồng thời làm tăng bài tiết acid uric.

Khoai tây là thực phẩm đóng vai trò chủ chốt trong chế độ dinh dưỡng của người bị gout. Từ xưa người ta đã có kinh nghiệm dùng khoai tây cho người bị viêm khớp. Bệnh nhân gout nên tập ăn mỗi ngày vài củ khoai tây luộc vừa chín (tránh luộc quá lâu vì làm thất thoát vitamin C).

CHĂM SÓC BỆNH NHÂN GOUT TẠI GIA ĐÌNH

Những người mắc bệnh gout nếu bị béo phì thì nên điều chỉnh chế độ ăn và sinh hoạt để giảm cân, nhưng không được giảm quá nhanh. Tránh làm việc quá sức, tránh lạnh hay ăn uống quá mức.

Gout xuất hiện do rối loạn chuyển hóa acid uric trong cơ thể. Biểu hiện là viêm ở các khớp, chủ yếu gặp ở nam (95%), tuổi trung niên (30-40 tuổi).

Cơn viêm cấp thường xuất hiện sau bữa ăn nhiều rượu thịt, chấn thương hoặc phẫu thuật, sau lao động nặng, đi lại nhiều, xúc động, nhiễm khuẩn cấp. Khoảng 50% có dấu hiệu báo trước như rối loạn tiêu hóa, nhức đầu, mệt mỏi, đi tiểu nhiều, sốt nhẹ. Khoảng 60 – 70% bệnh nhân có biểu hiện viêm cấp ở khớp bàn chân ngón cái.

Bệnh nhân đau dữ dội, ngón chân cái sưng to, phù nề, căng bóng, đỏ, xung huyết.

Đợt viêm kéo dài 1-2 tuần, ban đêm bệnh nhân đau nhiều hơn ban ngày. Sau đó viêm nhẹ dần, đau giảm, bớt phù nề, da tím dần, hơi ướt, ngứa nhẹ rồi bong vảy. Sau khi khỏi, bệnh không để lại di chứng nhưng có thể tái phát vài lần trong năm.

Gout mãn tính có thể tiếp theo gout cấp tính, nhưng phần lớn bắt đầu từ từ, tăng dần, không qua các đợt cấp biểu hiện bằng dấu hiệu nổi u cục (lắng đọng urat ở xung quanh khớp, đầu xương, sụn) và viêm đa khớp mãn tính (thường là các khớp nhẹ và vừa, rất dễ nhầm với bệnh viêm đa khớp dạng thấp). Bệnh cũng có biểu hiện ở cơ quan khác như: thận (sỏi thận), thần kinh.

Đối với cơn gout cấp tính, bệnh nhân cần thăm khám và điều trị tại bệnh viện. Bệnh nhẹ hoặc gout mãn tính có thể điều trị tại nhà theo đơn của thầy thuốc. Để phát huy tác dụng điều trị, người bệnh cần có chế độ sinh hoạt, ăn uống hợp lý: kiêng rượu, bia và các chất kích thích chè, cà phê; uống nhiều nước (2 lít/ngày), nên dùng các loại nước khoáng có chứa nhiều bicacbonat. Hạn chế thức ăn có nhiều acid uric như: thịt, cá, tôm, cua, phủ tạng động vật, đậu đỗ; ưu tiên thức ăn có ít acid uric như: trứng, sữa, phomat, ngũ cốc, các loại hạt, đường rau quả.

CHỮA BỆNH GOUT BẰNG ĐÔNG Y

Theo Đông y, nguyên nhân chủ yếu gây bệnh gout là khí huyết suy yếu khiến ngoại tà xâm nhập cơ thể, gây nghẽn tắc kinh lạc. Hậu quả là khí huyết rối loạn, tà độc tích tụ ở các khớp, gây đau nhức, vận động khó khăn.

Gout (thống phong) là một dạng bệnh khớp do rối loạn chuyển hóa purin gây nên. Biểu hiện chủ yếu là: khớp xương sưng tấy, nóng đỏ, đau nhức kịch liệt, tái phát nhiều lần. Bệnh lâu ngày có thể dẫn đến dị dạng khớp, nổi u cục quanh khớp và dưới da, sỏi thận, suy thận...

Trong Đông y, thống phong là một loại bệnh Tý (chỉ trạng thái kinh mạch, xơng khớp bị nghẽn tắc, đau nhức, vận động khó khăn). Đau xuất hiện ở khắp các xương, đau ghê gớm như bị hổ cắn nên còn gọi là chứng "Bạch hổ lịch tiết phong" ("lịch" là khắp cả, "tiết" chỉ khớp xương).

Nếu không chữa trị kịp thời, bệnh sẽ thâm nhập vào sâu bên trong, gây tổn thương các tạng phủ, chủ yếu là hai tạng can, thận. Bệnh kéo dài lâu ngày khiến công năng của các tạng phủ suy yếu dần, khí huyết bị ứ trệ hóa thành cục "đàm" - đọng lại quanh các khớp dưới dạng những khối u. Đông y gọi những khối u đó là "thống phong thạch" (đá thống phong).

Từ xa xưa, các thầy thuốc Đông y đã nhận thấy thống phong có những biểu hiện bệnh lý rất phức tạp, không thể chỉ dùng một phương thuốc cố định mà chữa khỏi. Các bài thuốc gia truyền, kinh nghiệm dân gian tuy có thể mang lại một số kết quả trị liệu nhất định nhưng ít khi chữa khỏi hoàn toàn, tận gốc. Những người không hợp thuốc còn gặp tác dụng phụ ngoài mong muốn. Vì vậy, cần căn cứ vào các chứng trạng cụ thể để phân loại bệnh và sử dụng các phép trị, bài thuốc tương ứng:

Thể thấp nhiệt nghẽn tắc kinh mạch

Khớp xương đột nhiên bị sưng tấy, nóng đỏ, xung huyết, khó cử động, đau kịch liệt - gân như bị xé, xương như muốn nứt ra. Bệnh thường phát nặng vào ban đêm, kèm theo sốt cao, đau đầu, buồn nôn, mệt mỏi, chán ăn, miệng khát, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng khô.

Dùng phép chữa thanh nhiệt trừ thấp, hoạt huyết thông lạc: Phòng phong, hạnh nhân, liên kiều, tàm sa, xích tiểu đậu, khương hoàng, hải đồng bì, sơn chi mỗi thứ 10g, ý dĩ nhân 30g, hoạt thạch 15g, bán hạ 6g, sắc kỹ với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

Nếu khớp xương nóng đỏ nhiều, thêm nhẫn đông đằng (dây kim ngân) 30g, hổ trượng căn (cốt khí củ) 10g. Nếu đau nhiều, thêm uy linh tiên 15g, nhũ hương 6g, cùng sắc uống trong ngày.

Thể huyết ứ đàm trở

Bệnh kéo dài nhiều ngày, hay tái phát, khớp xương bị biến dạng và cứng lại, vùng da quanh khớp xương đen sạm, đau kịch liệt ở một số vị trí cố định, chân tay tê dại, khó co duỗi. Khi bệnh phát nặng, khớp xương có thể bị sưng, đau, nóng, đỏ, người phát sốt, khát nước, tiểu tiện sẻn đỏ; hoặc khớp xương lạnh ngắt, gặp thời tiết lạnh đau càng kịch liệt được chườm nóng thì thấy dễ chịu. Chất lưỡi đỏ tía có những điểm ứ huyết.

Dùng phép chữa hoạt huyết hóa ứ, hóa đàm thông lạc: Đào nhân, hồng hoa, khương hoạt, tần cửu, đương quy mối thứ 12g, địa long, ngưu tất mỗi thứ 20g, ngũ linh chi, xuyên khung, mộc dược, hương phụ mỗi thứ 9g, cam thảo 6g, sắc kỹ với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

Nếu quanh các khớp còn nổi lên những cục "thống phong thạch", cần thêm bạch giới tử 10g, bạch cương tàm 10g, cùng sắc uống.

Thể can thận suy hư

Bệnh kéo dài lâu ngày khiến cơ thể ngày càng tiều tụy hai tạng can và thận bị hư tổn nặng. Sức đề kháng của cơ thể giảm khiến ngoại tà dễ xâm nhập vào cơ thể, dẫn đến những cơn đau lúc nặng lúc nhẹ, các khớp xương thỉnh thoảng lại sưng đau, nóng đỏ. Dạng bệnh này còn kèm theo các triệu chứng như: toàn thân mệt mỏi, kém ăn, sốt nhẹ về chiều, lưng đau gối mềm, phiền táo, tai ù, đầu

choáng, mắt hoa, miệng háo, ra mồ hôi trộm khi nằm ngủ, đại tiện phân lỏng hoặc tiêu chảy vào lúc sáng sớm (ngũ canh tả), tiểu tiện nhiều lần, chất lưỡi đỏ ít rêu.

Dùng phép trị bổ ích can thận, trừ thấp, thông kinh lạc: Phòng phong, đương quy, địa hoàng, phục linh, tang ký sinh mỗi thứ 15g, tần cửu, xuyên khung, bạch thược, đỗ trọng, ngưu tất mỗi thứ 10g, tế tân 3g, nhục kế 7g, nhân sâm 12g, cam thảo 6g, sắc kỹ với nước chia 3 lần uống trong ngày.

Thêm phụ tử 8g, can khương 8g nếu người bệnh thiên về dương hư, với những biểu hiện như sợ lạnh, da nhợt nhạt, tiểu tiện trong dài, đại tiện lỏng, lưỡi trắng nhợt. Phụ tử là vị thuốc có độ độc rất cao, cần được bào chế đúng phương pháp mới sử dụng được. Vì vậy, chỉ mua nó ở những cửa hàng Đông Nam dược có uy tín. Mặt khác, phải cho phụ tử vào sắc trước và nấu sôi với nước ít nhất 1,5 giờ để độc tố có đủ thời gian phân giải bớt, sau đó mới cho các vị thuốc khác vào cùng sắc uống.

Cần bỏ nhục quế, thêm kỷ tử 15g, hà thủ ô chế 15g để tư bổ can thận nếu có triệu chứng thiên về âm hư, với những biểu hiện như: hai gò má ửng đỏ từng cơn, sốt cơn về chiều, phiền táo, ra mồ hôi trộm khi nằm ngủ, đầu mặt choáng váng, tai ù, miệng khô khát, chất lưỡi đỏ ít rêu.

Nếu lưng gối đau mỏi nhiều, thêm hoàng kỳ 30g, tục đoạn 15g để bổ thận, ích khí. Nếu chân

tay tê dại nhiều, cần thêm kê huyết đằng 30g để dưỡng huyết, thông lạc.

MỘT SỐ HỎI - ĐÁP VỀ ĐIỀU TRỊ BỆNH GOUT

Hỏi: *Tôi 41 tuổi, là lao động chính trong gia đình 3 người. Tôi đã từ bỏ thuốc lá 5 tháng và lên cân nhanh (từ 59kg lên 64kg) . Hiện thỉnh thoảng tôi có triệu trứng đau ngón chân cái (không đau thường xuyên nhưng thường đau khi khuân vác nặng). Xin hỏi: Tôi có thể điều trị tiết kiệm với thuốc rẻ tiền mà hiệu quả tại nhà hay không? Tôi nên ăn uống như thế nào để hạn chế tăng chất uric trong người? Nếu ngón chân của tôi đã có triệu chứng đau thì viếc tập thể dục có nên không?*

Đáp: Trước hết muốn có toa thuốc, bạn phải đi khám và xét nghiệm acid uric trong máu và nước tiểu 24h. Nếu đúng là bệnh gout thì bác sĩ sẽ kê đơn cho bạn. Chế độ ăn uống của bạn cần hợp lý không nên ăn quá nhiều thực phẩm như thịt đỏ, hải sản, phủ tạng động vật, không uống nhiều bia, rượu, cà phê, trà đặc... Nên ăn nhiều rau, hoa quả, tránh ăn nhiều quả chua.

Hỏi: *Tôi nghe nói có thể dùng than để giảm đau khi bị gout. Vậy cách sử dụng thế nào?*

Đáp: Dùng than là một trong nhiều biện pháp khá hữu hiệu với bệnh nhân gout. Than có tác dụng hút chất độc từ trong cơ thể ra.

Bạn có thể dùng than hoạt tính giã thật mịn, trộn với nước sền sệt rồi bọc trong một lớp vải và đắp lên khớp đau. Cứ khoảng 4 giờ lại thay than một lần. Nhưng bạn phải bọc thật kín vì than dễ làm bẩn quần áo, chăn chiếu.

Ngoài ra, có thể hòa than trong nước nóng để ngâm chân. Ngâm trong khoảng 30 phút sẽ thấy dễ chịu.

Hỏi: *Tôi bị bệnh gout đã hơn một năm nay thường bị đau đớn các ngón chân vào những thời điểm không biết trước. Mọi sinh hoạt, công việc rất bị ảnh hưởng, có cách nào xử lý nhanh để giảm cơn đau đó?*

Đáp: Khi bị gout, những cơn đau có thể xuất hiện đột ngột, nhưng thường là vào ban đêm. Cơn đau khiến người bệnh run rẩy, khổ sở và có thể kéo dài mấy ngày. Hầu hết các ngón chân đều đau, nhưng ngón chân cái thường đau nhất.

Ngoài việc uống thuốc giảm đau theo chỉ định của bác sĩ, có thể dùng đá để chườm. Nước đá có tác dụng xoa dịu và làm tê tức thời. Nên dùng đá vụn đặt lên một miếng vải sạch và chờm trong khoảng 10 phút là có tác dụng ngay. Hoặc cũng

có thể nhúng trực tiếp ngón tay, chân đau vào xô đá vụn trong vài phút. Trong cơn đau, cũng nên nghỉ ngơi và nâng chỗ khớp bị đau lên cao.

Hỏi: *Nếu người béo phì và bị bệnh gout thì nên kiêng ăn thế nào để khống chế được bệnh?*

Đáp: Dĩ nhiên lúc này phải luyện tập và có chế độ ăn uống thích hợp để giảm cân. Nhưng nếu nhịn quá mức sẽ khiến tế bào suy nhược và phóng thêm acid uric khiến bệnh nặng hơn.

Tốt nhất phải tránh uống rượu, bia, nên uống nhiều nước. Nước giúp thải acid uric trong cơ thể ra ngoài nhanh hơn. Nước cũng làm giảm nguy cơ sỏi thận, chứng bệnh mà phần lớn người bị gout đều mắc phải. Ngoài ra, nước còn làm giảm cân một cách tích cực. Việc ăn kiêng chỉ nên chú ý tránh các loại thực phẩm có độ đạm quá cao, kể cả các loại rau củ như: măng tây, đậu khô, nấm...

Hỏi: *Tôi vừa bị cao huyết áp, vừa bị gout. Uống thuốc hạ huyết áp có ảnh hưởng gì đến bệnh gout hay không?*

Đáp: Trường hợp của bạn khá rắc rối vì một số thuốc để hạ huyết áp như thuốc lợi tiểu lại làm gia tăng mức acid uric. Tốt nhất nên hạ huyết áp một cách tự nhiên bằng cách ăn ít muối, giảm cân và

luyện tập thể thao. Bạn cũng nên tham khảo ý kiến bác sĩ để có một loại thuốc ít tác dụng phụ khi cần hạ huyết áp ngay lập tức.

Hỏi: *Những ngón chân hay khớp xương bị thương hay thường xuyên bị đau có phải là nguyên nhân dẫn đến bệnh gout? Nếu bị đau khớp do bị gout, tôi có thể dùng aspirin được không?*

Đáp: Đúng là bệnh gout có thể tấn công những khớp xương đã bị thương sẵn. Vì thế nên cố gắng tránh bị thương ở khớp, nhất là các ngón chân. Cũng không nên đi giày chật vì giày sẽ làm tổn hại các khớp ngón chân. Còn việc dùng aspirin để giảm đau là không nên vì loại thuốc này có thể làm bệnh gout nặng thêm do thuốc ngăn cản quá trình bài tiết acid uric.

Hỏi: *Tôi bị gout liệu có thể dùng thuốc allopurinol 300mg liên tục hàng năm được không (1 viên/1ngày); thuốc có tác dụng phụ gì? Thuốc Nam, thuốc Bắc có chữa được bệnh gout không?*

Đáp: Ở bệnh nhân gout có sự tăng acid uric trong máu, dẫn đến đọng tinh thể urat ở khớp, gây đau.

Thuốc allopunnol có tác dụng ngăn ngừa sự tổng hợp acid uric trong cơ thể. Nó không được

dùng trong cơn gout cấp tính (điều trị cấp phải dùng colchicin hoặc indomethacin) mà chỉ để phòng ngừa, kiểm soát sự tăng acid uric trong máu hoặc được chỉ định đặc biệt trong trường hợp bị sỏi niệu (sỏi urate) hay bị bệnh thận do urate. Tác dụng phụ của allopurinol là rối loạn tiêu hóa, chóng mặt, nhức đầu, dị ứng, rụng tóc, độc hại đối với gan, phát ban sốt.

Điều trị bằng allopurinol có thể duy trì lâu dài, tuy nhiên đối với trường hợp của bạn, nên hỏi bác sĩ đã trực tiếp điều trị việc dùng thuốc như thế nào để phòng ngừa cơn gout là tốt nhất.

Trong ăn uống, người bị gout nên kiêng ăn các loại thực phẩm chứa nhiều purin (purin vào trong cơ thể sẽ chuyển hóa thành acid uric làm tăng acid uric huyết) như: gan, thận, óc, cá biển loại béo (như: cá mòi). Hạn chế uống rượu, bia; nên uống nhiều nước (hơn 2 lít mỗi ngày).

Hiện nay chưa có loại thuốc Nam, thuốc Bắc nào có thể chữa khỏi hẳn bệnh gout.

Hỏi: *Tôi bị đau hết cả 2 bàn chân đã mấy ngày, lúc đầu chỉ thấy đau 2 gót chân, 2 ngày sau thì đau toàn bộ bàn chân, cứ dẫm chân xuống là đau, nhưng đi lại một lúc thì lại bình thường, chỉ hơi đau. Trước đây tôi là vận động viên bóng đá. Hiện nay tôi cũng còn đi đá bóng, lúc chạy có hơi bị đau nhưng về sau không thấy đau nữa. Sáng ngủ dậy*

dẫm chân xuống đất tôi thấy 2 bàn chân đau và 2 đầu gối cũng mỏi, phải đi khập khiễng một lúc mới trở lại bình thường. Tôi không bị nhức các khớp, 2 ngón chân cái phải lay bóp thật mạnh mới thấy hơi đau. Xin hỏi, đó có phải là triệu chứng của bệnh gout không?

Đáp: Bệnh gout là một bệnh rối loạn chuyển hóa gây tăng lượng acid uric trong máu, biểu hiện bằng viêm khớp, nổi u cục dưới da quanh khớp, tổn thương thận. Bệnh thường gặp ở nam giới, tuổi trung niên. Bệnh có 2 thể:

1. Gout cấp tính: triệu chứng đặc trưng là cơn sưng tấy dữ dội của khớp ngón chân cái, kéo dài vài ngày rồi khỏi nhưng rất hay tái phát, ngoài ra có thể còn đau ở những vị trí khác (các ngón chân, cổ chân bên trong chứa 1 chất trắng như phấn); có thể tổn thương thận (sỏi tiết niệu, viêm thận).

Các triệu chứng bạn mô tả chưa đủ để kết luận bạn bị gout, lời khuyên với bạn là:

Có chế độ ăn uống hợp lý, hạn chế đạm (các đồ ăn như: thịt chó, đồ biển, tôm, cua, rượu bia...).

- Khởi động các khớp trước khi vận động, thể dục thể thao đều đặn.

- Nếu nghi ngờ nên làm các xét nghiệm: Định lượng acid uric trong máu, trong nước tiểu, chụp phim X-quang khớp bị đau.

Hỏi: *Người mắc bệnh gout nên ăn uống như thế nào?*

Đáp: gout là bệnh diễn tiến kéo dài, phải điều trị liên tục để tránh tái phát. Vì vậy, chế độ ăn uống hợp lý sẽ trợ giúp cho quá trình điều trị được hiệu quả hơn.

Người bệnh cần:

- Hạn chế các thức ăn chứa nhiều purin như tim, gan, bầu dục, óc, trứng vịt lộn, cá mòi... Tuy nhiên, đạm là thành phần dinh dưỡng quan trọng nên không thể loại bỏ hoàn toàn trong khẩu phần ăn.

- Không uống rượu, hạn chế uống bia, tránh ăn uống quá mức.

- Nên ăn nhiều rau xanh, uống nhiều nước. Có thể uống các loại nước khoáng có ga vì sẽ làm kiềm hóa nước tiểu, tăng mức lọc cầu thận, thuận lợi cho việc thải bớt acid uric ra ngoài.

NHỮNG BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA BỆNH GOUT

Dưới đây là một số bài thuốc dân gian có hiệu quả đối với bệnh gout:

BÀI THUỐC 1

Ngyên liệu:

Gừng tươi	200g
Rượu mùi	400ml
Đường đỏ	120g

Cách làm:

Gừng rửa sạch, thái nhỏ, đập vắt lấy nước.

Cho nước gừng, đường đỏ vào nồi đen đun nhỏ lửa đến khi sôi. Để nguội rồi cho vào lọ nút kín.

Hàng ngày trước khi đi ngủ uống 30ml.

BÀI THUỐC 2

Nguyên liệu:

Ớt chín đỏ	15g
Rượu trắng	400ml

Cách làm:

Ớt rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt cho vào lọ, sau đó đổ rượu vào ngâm trong hai tuần là có thể uống được.

Ngày uống hai lần, mỗi làn 12ml sau khi ăn.

BÀI THUỐC 3

Nguyên liệu:

Đậu đen	250g
Rượu trắng	1lít

Cách làm:

Đậu đen sao lên cho gần vàng, cho vào lọ lúc còn đang nóng, sau đó đổ 1lít rượu vào và ngâm trong một tuần (7 ngày).

Sau khi ngâm 7 ngày thì mỗi ngày uống 2 lần mỗi lần 30ml sau khi ăn.

BÀI THUỐC 4

Nguyên liệu:

Củ ráy khụ	50g
Chuối hột	30g

Cách làm:

Củ ráy gọt vỏ, rửa sạch thái miếng, chuối hột thái miếng cho vào nồi. Cho 3 bát nước vào đun đến khi còn 3/4 bát thì chắt lấy nước để nguội uống. Uống một lần một ngày.

Người bệnh Gout nên uống trong vòng 3 tháng.

BÀI THUỐC 5

Nguyên liệu:

Đại táo	12 quả
Sinh khương (gừng tươi)	5 lát
Quế chi	10g
Đường trắng	50g
Nước	500ml

Cách làm:

Cho đại táo, sinh khương, quế chi vào nước, đun trong vòng 10 – 15 phút. Sau đó cho đường trắng vào. Lọc lấy nước bỏ bã uống 2 lần trong ngày mỗi lần 100ml.

BÀI THUỐC 6

Nguyên liệu:

Độc hoạt	40g
Bạch trần bì	15g
Khương hoạt	30g
Nhân sâm	20g
Rượu vừa đủ	

Cách làm:

Các vị rửa sạch sấy khô, tán vụn.

Mỗi lần lấy 10g bột thuốc cùng 7 phần nước, 3 phần rượu, đun cạn còn 7 phần lọc lấy nước uống hàng ngày.

BÀI THUỐC 7

Nguyên liệu:

Tang ký sinh	200g
Đậu đen	200g
Rượu trắng	1.500ml
Mật ong vừa đủ	

Cách làm:

Các vị sấy khô, sao thơm, tán vụn. Sau đó ngâm trong rượu cùng một chút mật ong. Ngâm thuốc trong 5 ngày là có thể dùng được.

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 15ml.

BÀI THUỐC 8

Nguyên liệu:

Đậu tương	500g
Độc hoạt	60g
Đương quy	10g
Rượu trắng	1.000ml
Mật ong vừa đủ	

Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu sấy khô, sao thơm, tán vụn. Cho bột thuốc vào bình đổ rượu vào cho thêm mật ong.

Uống mỗi ngày 2 – 3 lần, mỗi lần 10 – 15ml.

BÀI THUỐC 9

Nguyên liệu:

Lá sa kê tươi	100g
Dưa leo	100g
Cỏ xước khô	10gr
Nước	1000ml

Cách làm:

Tất cả nguyên liệu rửa sạch, cắt vụn cho vào nồi cùng 1000ml nước đun sôi trong 20 phút, sau đó để nguội uống trong ngày.

BÀI THUỐC 10

Nguyên liệu:

Ý dĩ	20g
Hồng táo	20 quả
Nước	500ml

Cách làm:

Cho các nguyên liệu vào nồi nấu chín, bắc xuống để nguội ngày ăn một lần.

THỰC ĐƠN MẪU CHO NGƯỜI BỊ GOUT CẤP

- Tổng năng lượng đưa vào cho người nặng 50kg: Tính năng lượng ở mức thấp: 30Kcal x 50kg = 1.500Kcal

- Đạm (protein): 0,8g/kg = 40g = 160Kcal = 11% tổng năng lượng. Sử dụng đạm từ nguồn trứng, sữa, phomát, lạc.

- Béo (lipid): 21% tổng năng lượng, tương đường với 315Kcal hay 35g chất béo. Dùng mỡ, bơ, dầu thực vật.

- Bột đường (glucid): 68% tổng năng lượng tương đương với 1020Kcal = 255g chất bột

đường. Sử dụng các Glucid phức hợp: gạo, mỡ, khoai củ, có thể thêm đường, kẹo, bánh ngọt.

- Rau quả: Rau quả ăn tùy thích nên loại bỏ những quả chua, bỏ đậu đỗ.

- Nước: Uống từ 2,5 – 3 lít/ ngày

- Thức uống: Bỏ các thức uống có chứa chất cồn như rượu, bia và cà phê, trà đặc.

- Nên uống nhiều nước khoáng có bicacbonat

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ BỆNH GOUT

Ngoài việc dùng thuốc, phương pháp điều trị bằng ăn uống cũng rất quan trọng đối với bệnh nhân gout. Sau đây là một số món ăn chữa bệnh gout.

LÁ LỐT XÀO TRỨNG

Nguyên liệu:

Lá lốt	50g
Trứng gà	1 quả
Dầu thực vật	20g
Muối ăn	2g

Cách làm:

Lá lốt rửa sạch, thái nhỏ. Bắc chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng dầu sau đó cho lá lốt vào đảo đều, đập trứng vào, nêm muối. Sau đó bắc ra ăn nóng.

Công dụng:

Món ăn tốt cho bệnh nhân đang trong giai đoạn phát bệnh

RAU CẢI TRẮNG XÀO

Nguyên liệu:

Rau cải trắng	250g
Dầu thực vật	20g
Gia vị	2g

Cách làm:

Rau cải trắng rửa sạch, cắt khúc. Bắc chảo lên bếp cho dầu thực vật vào đun nóng dầu, sau đó cho rau cải trắng vào xào chín. Bắc ra để nguội.

Món này có thể ăn hàng ngày.

Công dụng:

Món ăn thích hợp cho bệnh nhân gout đang trong giai đoạn điều trị củng cố.

CÀ DÁI DÊ TRỘN

Nguyên liệu:

Cà dái dê tím	250g
Xì dầu	2ml
Dầu vừng (mè)	2g
Gia vị	1 thìa cà phê

Cách làm:

Cà dái dê rửa sạch, luộc chín, thái miếng vừa ăn cho vào tô lớn sau đó cho thêm xì dầu, dầu vừng, gia vị vào trộn đều.

Món ăn này người bị gout có thể ăn cách nhật.

Công dụng:

Món ăn tốt cho bệnh nhân đang trong giai đoạn điều trị gout.

BẮP CẢI TRỘN

Nguyên liệu:

Bắp cải	300g
Cà rốt	100g
Dầu hạt cải	4 thìa cà phê
Nước sốt cay	1 thìa cà phê
Lạc	10g
Chanh	2 quả

Rau mùi lượng vừa đủ

Cách làm:

Bắp cải tách lá, rửa sạch, thái sợi; cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, thái sợi; lạc rang chín, đập dập; rau mùi rửa sạch thái nhỏ; chanh vắt lấy nước.

Cho bắp cải, cà rốt, lạc, rau mùi vào tô lớn. Trộn hỗn hợp dầu hạt cải, nước cốt chanh và nước sốt cay rồi cho vào bát rau bắp cải đã chuẩn bị, trộn đều các nguyên liệu trên, sau đó cho vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 20 phút là có thể ăn được.

Món ăn này có thể để vào tủ lạnh ăn dần trong 2 ngày.

Công dụng:

Món bắp cải trộn rất tốt cho người có acid uric máu cao.

KHOAI TÂY TRỘN

Nguyên liệu :

Khoai tây	250g
Dầu thực vật	30g

Xì dầu, gia vị lượng vừa đủ

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vừa ăn. Cho khoai tây vào chảo dầu rán sau đó vớt ra bát tô lớn trộn với xì dầu, gia vị.

Công dụng:

Món ăn tốt khi bệnh Gout tái phát

Người bị bệnh gout nên tập ăn khoai tây luộc vừa chín mỗi ngày. Tuy nhiên, cần tránh luộc quá kỹ vì như vậy sẽ làm thất thoát vitamin C.

CỦ CẢI TRỘN

Nguyên liệu :

Củ cải	250g
Dầu thực vật	50g
Bá tử nhân	30g
Nước	500ml

Cách làm:

Củ cải rửa sạch, thái chỉ, rán qua với dầu rồi thêm bá tử nhân và nước, đun chín rồi cho thêm gia vị. Món này có thể ăn hàng ngày.

Công dụng:

Bệnh nhân gout đang trong giai đoạn điều trị nên ăn thường xuyên

CHÁO CỦ CẢI

Nguyên liệu :

Củ cải	250g
Dầu thực vật	30g
Gạo tẻ	30g
Nước	750ml
Gia vị	

Cách làm:

Củ cải rửa sạch, thái chỉ, rán qua với dầu thực vật, rồi cho thêm 750ml nước và gạo vào nấu thành cháo.

Ăn cháo củ cải trong ngày.

Công dụng:

Món cháo có tác dụng giảm đau, giúp thanh thải acid uric máu người bị gout nên ăn thường xuyên.

MĂNG TRE XÀO

Nguyên liệu :

Măng tre 250g
Dầu thực vật 30g
Gia vị lượng vừa đủ

Cách làm:

Măng tre thái miếng vừa ăn, sau đáo cho chảo lên bếp cho dầu vào đun nóng, cho măng tre vào xào chín, nêm gia vị vừa ăn.

Món này có thể ăn hàng ngày.

Công dụng:

Món ăn rất tốt cho bệnh nhân gout.

BÍ ĐỎ XÀO

Nguyên liệu :

Bí đỏ 250g
Dầu thực vật 30g
Tỏi băm 1 thìa cà phê
Hành, ngò lượng vừa đủ
Gia vị

Cách làm:

Bí đỏ rửa sạch gọt vỏ, thái lát mỏng; tỏi bóc vỏ, băm nhỏ; hành, ngò rửa sạch thái nhỏ. Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào đun nóng, cho tỏi băm vào phi thơm dậy mùi, tiếp đó cho bí đỏ vào đảo nhẹ

tay, nêm gia vị vừa ăn. Nếu thích ăn bí giòn thì để bí vừa chín tới là tắt bếp cho hành ngò; còn muốn ăn bí mềm thì đậy nắp chảo đun nhỏ lửa khi bí chín thì cho hành, ngò vào đảo đều là được.

Công dụng:

Món ăn tốt cho người bị rối loạn lipid máu, tăng mỡ máu và tăng acid uric máu.

CANH BÍ ĐỎ NẤU TÔM KHÔ

Nguyên liệu :

Bí đỏ	250g
Tôm khô	15g
Gia vị	1 thìa cà phê
Đường, tiêu lượng vừa đủ	
Rau mùi	2 cọng
Nước	1000ml

Cách làm:

Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng vừa ăn dày 1cm, bản to 1,5cm. Tôm khô ngâm nở mềm, rửa sạch rồi vớt ra để ráo. Rau mùi cắt rễ, rửa sạch thái nhuyễn. Đun sôi 1000ml nước, cho bí đỏ vào đun chín mềm. Nêm gia vị, đường sao cho vừa ăn. Sau đó cho tôm khô vào đun sôi lại khoảng 3 phút, tắt bếp cho rau mùi vào là được.

Công dụng:

Món canh bí đỏ rất tốt cho bệnh nhân tăng acid uric máu.

CANH BÍ XANH ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu :

Bí xanh	300g
Đậu đỏ	100g
Nước	1500ml

Cách làm:

Bí xanh rửa sạch để nguyên cả vỏ và hạt thái miếng nhỏ. Cho bí xanh vào nồi đổ nước vào ninh bí mềm, lọc lấy nước. Cho đậu đỏ vào nước bí nấu chín mềm thành canh.

Món canh này ngày ăn 2 lần.

Công dụng:

Canh bí xanh đậu đỏ có tác dụng lợi tiểu giúp bài tiết acid uric qua đường tiểu.

BÍ XANH NẤU NẤM VÀ HÀNH

Nguyên liệu :

Bí xanh non	300g
Nấm hương	10g
Dầu lạc	1 thìa cà phê

Gừng tươi, hành hoa

Gia vị, đường bột đao lượng vừa đủ

Cách làm:

Bí xanh rửa sạch, gọt vỏ, bỏ ruột, hạt, khía thành từng khúc nhưng không để đứt rời. Nấm hương

ngâm nở mền, cắt chân, thái miếng. Gừng rửa sạch thái nhỏ. Hành hoa rửa sạch, cắt khúc ngắn.

Cho chảo dầu lên bếp, khi dầu sôi cho gừng, nấm hương, bí xanh, nước, gia vị, đường, nước hàng vào. Đun nhỏ lửa đến khi chín nhừ, chế thêm một chút bột đao và hành hoa vào là được.

Công dụng:

Đây là món ăn chay có tác dụng thanh thải acid uric qua đường tiểu, người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

CHÁO HẠT DẺ

Nguyên liệu :

Hạt dẻ	30g
Gạo nếp	50g
Nước	750ml
Gia vị	

Cách làm:

Hạt dẻ tán vụn cho các nguyên liệu vào nồi nấu thành cháo.

Món cháo này có thể ăn hàng ngày

Công dụng:

Món ăn tốt cho bệnh nhân gout đang trong giai đoạn điều trị củng cố.

CHÁO RAU CẦN

Nguyên liệu :

Rau cần	100g
Gạo tẻ	30g
Nước	750ml
Gia vị	

Cách làm:

Rau cần để cả rễ, rửa sạch, thái nhỏ. Gạo tẻ nấu với 750ml nước thành cháo. Khi cháo gần chín cho rau cần vào. Món cháo có thể ăn trong ngày.

Công dụng:

Món cháo người bệnh ăn trong giai đoạn điều trị củng cố

CHÁO NHO TƯƠI

Nguyên liệu :

Nho tươi	30g
Gạo tẻ	50g
Nước	750ml
Gia vị	

Cách làm:

Nho rửa sạch. Cho nho tươi và gạo tẻ vào nồi đổ nước vào nấu thành cháo. Khi cháo chín nêm gia vị. Món cháo này có thể ăn hàng ngày.

Công dụng:

Dùng tốt trong giai đoạn gout cấp tính.

CHÁO ANH ĐÀO

Nguyên liệu:

Hoa anh đào	5g
Gạo tẻ	100g
Hoa hồng ướp	5g
Đường trắng	100g

Cách làm:

Ngâm gạo tẻ trong nước sạch khoảng 30 phút rồi đãi sạch và để ráo, sau đó đổ hoa anh đào, gạo tẻ, đường trắng và nước vào nồi nấu thành cháo, cho thêm hoa hồng ướp là được.

Mỗi ngày ăn một bát, ăn lúc nóng.

Công dụng:

Chữa các chứng bệnh phong thấp, gout.

CHÁO CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Cà rốt	100g
Gạo tẻ	50g
Nước	1000ml

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, cắt khúc. Gạo tẻ vo sạch để ráo nước. Cho cà rốt và gạo tẻ vào nồi rồi đổ 1000ml nước vào nấu nhừ thành cháo.

Ngày ăn hai lần vào buổi sáng và chiều tối.

Công dụng:

Món cháo cà rốt này có tác dụng giảm sưng viêm, người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

NƯỚC ÉP NHO VÀ TÁO

Nguyên liệu:

Nho tươi	200g
Táo	200g
Mật ong	1 thìa càphê
Nước cốt chanh	1 thìa càphê
Nước nguội	

Cách làm:

Nho và táo rửa sạch, bỏ hạt. Sau đó cho nho và táo vào máy ép lấy nước. Đổ nước ra cốc cho thêm nước nguội, nước cốt chanh và mật ong vào.

Công dụng:

Nho, tào giàu vitamin C, đường glucose có tác dụng lợi tiểu tăng thải acid uric, bổ máu, điều chỉnh huyết áp. Người bị gout nên thường xuyên uống loại nước ép này.

NƯỚC ÉP NHO CỦ SEN

Nguyên liệu:

Nho tươi	200g
Củ sen	200g

Mật ong lượng vừa đủ

Cách làm:

Các nguyên liệu nho, củ sen rửa sạch. Nho bỏ hạt ép lấy nước, củ sen gọt vỏ ép lấy nước. Trộn hai loại nước ép với nhau sau đó thêm mật ong cho vừa uống. Ngày uống 3 lần.

Công dụng:

Nước nho củ sen mật ong có tác dụng chữa sỏi đường niệu, lợi tiểu giúp thải acid uric.

NƯỚC LÊ TÂY VÀ RAU HỖN HỢP

Nguyên liệu:

Lê tây	300g
Cà rốt	100g
Táo xanh	100g
Cải trắng	100g

Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch, để ráo nước. Lê tây và táo gọt vỏ bỏ hạt, cắt sợi, cà rốt cắt khối vuông, cải trắng rửa sạch cắt miếng nhỏ. Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép lấy nước, cho một ít đá vào xay nhỏ cho dễ uống.

Công dụng:

Nước ép lê tây và rau hỗn hợp có nhiều vitamin C, chất khoáng và sắt rất tốt cho người bị gout.

NƯỚC BƯỞI, ỔI, DÂU TÂY

Nguyên liệu:

Bưởi ruột đỏ	1/2 quả
Ổi ruột hồng	5 quả
Dâu tây	10 quả
Hồng trứng	1 quả
Sữa tươi	1 muỗng

Cách làm:

Bưởi gọt vỏ tách tép. Ổi, hồng trứng, dâu tây rửa sạch, cắt miếng vừa.

Cho tất cả vào máy ép lấy nước. Ép xong cho thêm sữa tươi vào là có thể uống được.

Công dụng:

Bưởi có chứa nhiều thành phần rất có lợi cho sức khỏe con người, đặc biệt tốt với bệnh nhân gout. Loại nước uống từ bưởi, ổi, dâu tây, hồng trứng còn có tác dụng chống ôxi hóa và giúp giảm cân.

NƯỚC BƯỞI, LÊ, THANH LONG VÀ NHA ĐAM

Nguyên liệu:

Bưởi ruột trắng	1/2 quả
Lê	1 quả
Thanh long	1 quả
Nha đam	1 nhánh

Cách làm:

Bưởi gọt vỏ, tách tép để riêng. Lê, thanh long gọt vỏ, cắt miếng. Nha đam gọt vỏ ngâm ngay vào nước muối, sau đó vớt ra rửa sạch, cho vào nồi luộc khoảng chừng 15 phút là chín, lấy ra cắt miếng. Cho tất cả nguyên liệu đã chuẩn bị vào máy ép lấy nước.

Lưu ý: Khi chế biến món nước trái cây này tuyệt đối không để nước từ vỏ bưởi dính vào tép bưởi nếu không nước sẽ rất đắng. Khi chọn nha đam thì nên chọn nhánh non nước ép sẽ ngọt mát, nha đam già nước ép sẽ không ngon vì có vị ngái.

Công dụng:

Nước ép này có vị ngọt mát giàu vitamin c tốt cho sức khỏe đặc biệt là tốt cho người bị gout.

NƯỚC DÂU TÂY

Nguyên liệu:

Dâu tây	80g
Đường phèn	1 muỗng nhỏ
Nước nguội	100ml

Cách làm:

Dâu tây rửa sạch, bỏ cuống, ép lấy nước, sau đó pha thêm đường phèn và nước đun sôi để nguội. Chia nước dâu thành 3 phần uống trong ngày.

Công dụng:

Nước dâu tây ép tốt cho bệnh nhân gout mãn tính.

NƯỚC QUẢ ÉP

Nguyên liệu:

Khoai tây	300g
Cà rốt	300g
Dưa chuột	300g
Táo tươi (Táo to)	300g

Mật ong vừa đủ

Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước. Sau đó cho thêm mật ong vào.

Món nước quả này ép uống trong ngày.

Công dụng:

Nước quả ép này có tác dụng làm giảm acid uric trong máu, bệnh nhân gout nên uống thường xuyên.

NƯỚC DƯA HẤU ÉP

Nguyên liệu:

Dưa hấu	1000g

Muối ăn lượng vừa đủ

Cách làm:

Dưa hấu rửa sạch, bổ đôi, lấy phần ruột đỏ thái miếng, cho vào máy ép trái cây ép lấy nước. Vỏ dưa gọt sạch phàan vỏ xanh, thái vụn, cho vào máy ép lấy nước. Trộn hai thứ nước ép này với nhau, pha thêm một chút muối, dùng làm nước uống giải khát.

Công dụng:

Nước dưa hấu ép có tác dụng giải độc, giảm sưng viêm tốt cho bệnh nhân gout giai đoạn điều trị cấp tính.

NƯỚC DƯA HẤU ĐƯỜNG PHÈN

Nguyên liệu:

Dưa hấu	500g
Mía	200g
Đường phèn	20g

Cách làm:

Dưa hấu rửa sạch, bỏ vỏ và hạt, thái miếng; Mía dóc vỏ, chẻ nhỏ. Cho dưa hấu và mía vào máy ép lấy nước. Đổ nước ép ra cốc cho thêm đường phèn vào quấy đều. Món nước này có thể uống hàng ngày.

Công dụng:

Nước dưa háu mía, đường phèn có tác dụng giải độc giúp thanh thải acid uric, người bị bệnh gout nên uống hàng ngày.

NƯỚC VỎ DƯA HẤU, MƯỚP ĐẮNG VÀ BÍ XANH

Nguyên liệu:

Vỏ dưa hấu	150g
Mướp đắng	50g
Bí xanh	50g

Đường phèn lượng vừa đủ

Cách làm:

Vỏ dưa hấu gọt bỏ vỏ xanh thái vụn; mướp đắng rửa sạch, bỏ lõi thái vụn; bí xanh gọt vỏ bỏ hạt, thái vụn. Cho tất cả các nguên liệu vào máy ép trái cây ép lấy nước. Đổ nước ép ra cốc cho thêm đường phèn vào khuấy tan là được.

Công dụng:

Nước ép từ vỏ dưa hấu, mớp đăng và bí xanh có tác dụng giảm béo, tiêu viêm, giảm acid uric máu tốt cho người bị gout.

NƯỚC QUÝT, CÀ RỐT, LÔ HỘI

Nguyên liệu:

Quýt	200g
Cà rốt	300g
Táo tây	400g
Lô hội	40g

Mật ong lượng vừa đủ

Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu quýt, táo, cà rốt, lô hội rửa sạch, thái miếng, sau đó ép lấy nước rồi pha thêm mật ong.

Món nước ép này có thể uống hàng ngày.

Công dụng:

Nước ép từ quýt, táo, cà rốt, lô hội tốt cho bệnh nhân gout vì nó có tác dụng ngăn chặn phản ứng thoái hóa biến chất purin.

NƯỚC CẦN TÂY, MƯỚP ĐẮNG, DƯA CHUỘT

Nguyên liệu:

Dưa chuột	200g
Táo xanh	100g
Ớt chuông	100g
Mướp đắng	100g
Cần tây tươi	1 nhánh

Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch. Dưa chuột chẻ nhỏ, mướp đắng chẻ đôi bỏ ruột và hạt bên trong sau đó cắt nhỏ, cần tây cắt khúc, ớt chuông bổ đôi bỏ lõi bên trong sau đó cũng cắt nhỏ, táo xanh cắt nhỏ (lưu ý chỉ khi nào ép mới cắt táo vì táo rất dễ thâm đen).

Cho lần lượt các nguyên liệu vào máy ép lấy nước.

Món nước này nên uống vào buổi sáng khi còn đói không cần cho thêm đường.

Công dụng:

Món nước ép này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu giúp thải acid uric và còn có tác dụng giảm cân.

NƯỚC NGŨ VỊ

Nguyên liệu:

Rau cần	150g
Táo	400g

Cà rốt	300g
Chanh tươi	50g

Mật ong lượng vừa đủ

Cách làm:

Các loại nguyên liệu rau cần, cà rốt, táo rửa sạch. Rau cần cắt nhỏ, táo gọt vỏ, bỏ hạt xắt nhỏ, cà rốt cạo vỏ xắt nhỏ. Tất cả nguyên liệu vừa chuẩn bị cùng chanh tươi cho vào máy xay sinh tố xay nhỏ mịn. Sau đó chế thêm vào một lượng vừa đủ nước đun sôi để nguội. Cuối cùng cho mật ong vào là có thể dùng được.

Công dụng:

Loại nước uống này chứa nhiều vitamin có lợi cho sức khỏe các bác sĩ khuyên những người bị gout nên uống thường xuyên.

NƯỚC DÂU TƯƠI VỚI SỮA

Nguyên liệu:

Dâu Đà Lạt	80g
Sữa bò tươi	100ml
Chanh vắt	20ml

Đường trắng lượng vừa đủ

Cách làm:

Dâu tươi Đà Lạt rửa sạch, bỏ cuống cho vào máy xay sinh tố cùng với nước chanh vắt và đường cát trắng. Xay các nguyên liệu từ 1 – 2 phút rồi

thêm một chút nước đun sôi để nguội, sau đó đổ ra cốc cho thêm sữa vào là có thể dùng được.

Công dụng:

Nước dâu tươi và sữa có nhiều thành phần có lợi cho người bị gout vì vậy các bác sĩ khuyên người bệnh nên uống để giảm acid uric trong máu.

NƯỚC TÁO VÀ LÊ

Nguyên liệu:

Táo	500g
Lê	100g
Bưởi	200g
Cà rốt	300g

Mật ong lượng vừa đủ

Cách làm:

Các nguyên liệu táo, lê, cà rốt rửa sạch, gọt vỏ xắt thành từng miếng nhỏ. Bưởi gọt vỏ, tách tép. Cho tất cả vào máy xay sinh tố hoặc cho vào máy ép hoa quả ép trong vòng 3 phút. Sau đó cho thêm mật ong và nước sôi để nguội vào là có thể dùng được.

Công dụng:

Đây là loại nước uống các bác sĩ giới thiệu dành cho người bị gout.

NƯỚC CÀ RỐT, QUÝT VÀ CHUỐI

Nguyên liệu:

Cà rốt	250g
Quýt	100g
Chuối tiêu chín	150g
Đường phèn	2 miếng

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng, dùng máy ép lấy nước; quất rửa sạch vắt lấy nước cốt; chuối tiêu chín bóc vỏ đánh nhuyễn. Đổ nước ép cà rốt và nước quất vào chuối quấy thật đều sau đó chế thêm đường phèn. Chia nước thành các phần uống trong ngày.

Công dụng:

Loại nước này có mùi thơm khá đặc biệt có tác dụng hạ huyết áp và hạ acid uric máu.

CHÈ MỘC NHĨ TRẮNG

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ trắng	20g
Đường	100g
Nước	800ml

Cách làm:

Dùng nước sạch ngâm mộc nhĩ trắng một đêm, sau đó rửa sạch, thái nhỏ cho vào 800ml nước nấu

nhừ. Khi mộc nhĩ đã nhừ cho đường cát trắng vào thành món chè. Bắc ra để nguội.

Món chè mộc nhĩ trắng này bệnh nhân Gout có thể ăn ngày 3 lần.

Công dụng:

Mòn chè mộc nhĩ trắng rất tốt cho người bị gout.

SÚP BẮP CẢI

Nguyên liệu:

Bắp cải	300g
Hàng tây	200g
Cà chua	150g
Cần tây	150g

Gia vị lượng vừa đủ

Hạt tiêu, tỏi, rau mùi

Cách làm:

Các nguyên liệu bắp cải, hành tây, cà chua, cần tây, rau mùi rửa sạch cắt miếng vừa ăn. Cho nước lên bếp đun sôi rồi cho các nguyên liệu bắp cải, hành tây, cà chua vào luộc trong vòng 10 phút. Hạ lửa nhỏ tiếp tục nấu phần bắp cải đến khi chín nhừ. Nêm gia vị vừa ăn sau đó cho hạt tiêu, tỏi, rau mùi vào là được.

Công dụng:

Món súp bắp cải có tác dụng giảm cân, hạ acid uric máu, người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

DƯA CHUỘT DẦM MẬT ONG

Nguyên liệu:

Dưa chuột	200g
Cà rốt	100g
Cần tây	100g
Mật ong	50ml
Dấm trắng	4 muỗng canh

Hạt nêm, ớt, dầu ăn, hạt tiêu vừa đủ

Cách làm:

Các nguyên liệu cà rốt, dưa chuột, cần tây rửa sạch. Cà rốt gọt vỏ. Thái cà rốt, dưa chuột thành khúc 1cm x 8cm, trụng cà rốt qua nước sôi. Cần tây cắt khúc tương tự cà rốt và dưa chuột.

Trộn đều cà rốt, dưa chuột, cần tây với hạt nêm và mật ong, dấm trắng. Cho tất cả vào hộp, đậy kín cho vào ngăn mát tủ lạnh đến khi nước của các nguyên liệu trở nên sánh. Bày ra đĩa trộn thêm ớt và rắc hạt tiêu vào là có thể dùng được

Công dụng:

Món dưa chuột dầm mật ong này có tác dụng giảm sưng viêm, người bị gout nên ăn thường xuyên.

DƯA CHUỘT XÀO

Nguyên liệu:

Dưa chuột	400g
Cà rốt	100g

Thịt băm	100g
Dầu ăn	1 muỗng canh
Gia vị	1 thìa cà phê
Đường	1 thìa cà phê

Hạt tiêu, hành trắng

Cách làm:

Dưa chuột, cà rốt rửa sạch. Dưa chuột thái lái mỏng, cà rốt và hành trắng băm nhuyễn. Thịt băm nhuyễn ướp với một chút gia vị, tiêu và hành. Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào đun nóng cho thịt vào xào chín sau đó cho cà rốt vào rồi cho tiếp dưa chuột vào xào thêm khoảng 3 phút nêm gia vị vừa ăn là được.

Công dụng:

Món ăn bổ sung dinh dưỡng cho người bệnh gout và có tác dụng giảm sưng viêm.

DƯA CHUỘT TRỘN GIẤM

Nguyên liệu:

Dưa chuột	2 quả
Lạc rang	50g
Dấm	1 muỗng nhỏ
Rau kinh giới, rau mùi, ớt đỏ	
Nước mắm	1 muỗng nhỏ
Đường	1 muỗng

Cách làm:

Rửa sạch các nguyên liệu dưa chuột, rau thơm, ớt. Thái dưa chuột thành những lát dài và mỏng vừa ăn. Các loại rau thơm thái đoạn dài 3- 4cm, ớt bỏ hạt băm nhỏ.

Làm nước mắm chua ngọt theo tỉ lệ: 1 thìa dấm + 1 thìa nước mắm + 2 thìa đường. Dưa chuột xóc qua dấm và ớt băm cho giòn, để khoảng 5 phút rồi trộn dưa chuột, lạc rang, nước mắm chua ngọt thành hỗn hợp nộm để khoảng 10 phút cho ngấm là có thể ăn được.

Công dụng:

Dưa chuột và gấm có tác dụng ngăn chặn phản ứng thái hóa biến chất purin, đồng thời làm tăng bài tiết acid uric.

CẢI BÓ XÔI NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Cải bó xôi	100g
Nấm hương	20g
Nước	750ml
Gia vị	

Cách làm:

Cải bó xôi rửa sạch, cắt khúc; nấm hương cát bỏ chân, ngâm nở, rửa sạch. Cho các nguyên liệu vào nồi nấu chín thành canh, nêm gia vị vừa ăn.

Món này ăn nóng, ngày ăn 2 lần nên ăn trong 5 đến 7 ngày.

Công dụng:

Mỗi canh này có tác dụng giảm acid uric trong máu.

GỎI RAU CẦN RUỐC

Nguyên liệu:

Rau cần	200g
Ruốc thịt	2 muỗng canh
Ớt	2 quả
Tỏi	1 củ
Đường	2 thìa cà phê
Giấm	3 thìa cà phê
Gia vị vừa đủ	

Cách làm:

Rau cần nhặt bỏ gốc lá, rửa sạch rồi cắt khúc. Trộn đều rau cần với một ít gia vị. Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn; ớt rửa sạch, bỏ hạt băm nhỏ.

Pha hỗn hợp giấm, đường, gia vị, tỏi, ớt rồi rưới lên rau cần. Trước khi ăn rắc ruốc thịt lên trên.

Công dụng:

Món gỏi rau cần này giúp tăng thải acid uric máu và đặc biệt tốt cho bệnh nhân đang trong gia đoạn gout cấp tính.

CANH CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Củ cải	250g
Gừng tươi	10g
Nước	500ml
Gia vị vừa đủ	

Cách làm:

Củ cải rửa sạch, gọt vỏ cắt khúc vừa ăn. Cho củ cải và gừng tươi vào nồi đổ nước và đun cho đến khi củ cải nhừ sau đó nêm gia vị vừa ăn.

Món canh củ cải này nên ăn khi còn nóng.

Công dụng:

Món canh củ cải có tác dụng giảm cân. Củ cải còn có nồng độ kiềm giúp cơ thể giảm mỡ trong máu và giúp thanh thải acid uric qua đường tiểu. Người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

SALAT CỦ CẢI DƯA CHUỘT

Nguyên liệu:

Củ cải	200g
Dưa chuột	200g
Đường	2 thìa cà phê
Muối	1 thìa cà phê
Dầu oliu	1 thìa cà phê
Dấm	2 thìa cà phê

Rau húng quế   2 thìa cà phê

Hạt tiêu lượng vừa đủ

Cách làm:

Củ cải, dưa chuột rửa sạch, gọt vỏi sau đó bào thành miếng mỏng. Húng quế rửa sạch, thái nhỏ. Cho củ cải và dưa chuột đã bào thành miếng mỏng vào bát. Trộn hồ tiêu, húng quế, đường, muối vào bát củ cải và dưa chuột để vài phút cho ngấm. Cuối cùng, cho thêm dầu oliu và dấm vào và trộn đều là có thể dùng được.

Công dụng:

Món salat này rất tốt cho bệnh nhân gout đặc biệt trong giai đoạn gout cấp tính.

SALAT ATISÔ

Nguyên liệu:

Atisô	2 bông
Ớt chuông	100g
Khoai tây	100g
Cà chua bi	100g
Hành tây	1 củ
Ôliu đen	6 quả
Trứng gà	2 quả
Tỏi	1 thìa cà phê
Giấm	60ml

Dầu ôliu	60ml
Muối	1 thìa cà phê
Rau mùi lượng vừa đủ	
Mù tạt vàng	2 thìa

Cách làm:

Ngâm lõi atisô vào nước muối pha loãng và chanh cho bớt đắng và chát. Đun sôi nước cho atisô vào luộc chín, vớt ra thái miếng mỏng.

Các nguyên liệu ớt chuông, hành tây, khoai tây, cà chua rửa sạch. Ớt chuông thái miếng như atisô; khoai tây luộc chín, bóc vỏ, bổ miếng; hành tây cắt khoanh tròn mỏng ngâm vào nước đá cho giòn và bớt hăng; cà chua bi bổ đôi. Trứng gà luộc chín để nguội bóc vỏ cát miếng tròn.

Pha nước trộn gồm 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê rau mùi băm nhỏ, 2 thìa mù tạt, giấm, dầu oliu và muối.

Cho các nguyên liệu đã chuẩn bị ra đĩa, rưới nước trộn lên và trộn đều là có thể ăn được

Lưu ý: Món này ngon hơn khi ăn lạnh vì vậy có thể cho nguyên liệu vào ngăn mát tủ lạnh khi nào ăn lấy ra rưới nước trộn lên trộn đều.

Công dụng:

Món salat atisô này rất tốt cho người bị bệnh gout.

RỄ RAU CẦN TRÁNG TRỨNG

Nguyên liệu:

Rễ rau cần	50g
Trứng gà	2 quả
Dàu ăn	1 muỗng

Gia vị lượng vừa đủ

Cách làm:

Rễ rau cần rửa sạch, vò nát cho vào một cái bát, sau đó đập trứng vào, thêm gia vị. Đặt chảo lên bếp đun nóng dầu ăn sau đó cho hỗn hợp rễ rau cần và trứng gà đã chuẩn bị vào tráng chín.

Món này ăn nóng rất thơm ngon.

Công dụng:

Món rễ rau cần tráng trứng gà có tác dụng giảm đau thích hợp cho bệnh nhân gout giai đoạn cấp tính.

RAU CẦN TRỘN

Nguyên liệu:

Rau cần	400g
Dầu mè	1 muỗng canh

Dấm, gia vị lượng vừa đủ

Cách làm:

Rau cần nhạt bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc ngắn sau đó trần qua nước sôi. Đổ rau cần ra bát tô to

trộn đều với dầu mè, gia vị, giấm. Để món rau cần trộn khoảng 5 phút cho ngấm là có thể ăn được.

Công dụng:

Rau cần trộn dầu mè và dấm có tác dụng ổn định huyết áp và đào thải các chát cặn bã ra khỏi cơ thể đặc biệt là giúp thải acid uric.

TRỨNG GÀ RỄ ĐẰNG LÊ

Nguyên liệu:

Rễ đằng lê	50g
Trứng gà	2 quả
Đường trắng	20g

Cách làm:

Rửa sạch rễ đằng lê cho vào nồi đất, cho vào một bát nước đun nhỏ lửa khoảng 20 phút, sắc lấy khoảng nửa bát nước rễ thuốc, lọc gạn lấy nước bỏ bã.

Đổ nửa bát nước thuốc nào nồ inox, đun nhỏ lửa cho sôi, đập trứng gà vào, sau đó cho tiếp đường trắng vào đun sôi khoảng 3 phút, khi thấy ở giữa lòng đỏ đã vón nhão thì tắt bếp.

Món này dùng để ăn điểm tâm, nếu thấy hợp thì ăn hết một lần. Nếu thấy không ngon thì chia hai lần ăn cho hết.

Công dụng:

Bổ khí huyết, khử phong, có tác dụng giảm đau nhức.

CHÁO HẸ

Nguyên liệu:

Lá hẹ tươi	60g
Gạo tẻ	100g

Cách làm:

Lá hẹ tươi rửa sạch, thái nhỏ. Đầu tiên cho gạo tẻ vào 800ml nước, thêm chút muối rồi nấu cháo. Đợi khi cháo gần chín, cho lá hẹ vào, đun thêm một lát. Dùng khi còn ấm nóng. Mỗi ngày ăn 2 – 3 lần.

Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh trúng độc axit ở thận tiểu quản, đi tiểu rắt, vùng thắt lưng và đầu gối mỏi lạnh, giúp thải aid uric.

CHÁO QUẾ, HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Hạt dẻ	10g
Quế nhục	15g
Gạo nếp	50g

Đường trắng một ít

Cách làm:

Hạt dẻ đập nhỏ, cùng nấu với gạo thành cháo, sau đó cho quế nhục vào. Khi ăn cho thêm đường.

Công dụng:

Hạt dẻ bổ ích thận khí, mạnh hông, gối, trị gân cốt đau mỏi. Long nhãn nhục vị ngọt tính ôn, dưỡng tâm bổ huyết, dưỡng tỳ ích trí.

CANH GÀ ÁC VỚI TRÙNG THẢO

Nguyên liệu:

Thịt gà ác	100 - 200g
Đông trùng hạ thảo	10g
Hoài sơn dược	30g

Cách làm:

Thịt gà chặt miếng, hai vị thuốc rửa sạch rồi cho cả vào nồi cùng lượng nước vừa phải, hầm cho tới khi thịt chín nhừ là được.

Uống nước, ăn thịt

Công dụng:

Ích khí dưỡng âm, dùng trị các bệnh tiểu đường, cao huyết áp, xương đau nhức, ra mồ hôi trộm. Tốt cho người bị bệnh gout.

CANH QUẢ DÂU VỚI GAN GÀ

Nguyên liệu:

Quả dâu	15g
Gan gà	100g
Rượu gạo	5g
Gừng	3g
Hành	3g
Muối	3g
Trứng gà	1 quả
Bột sống	20g
Xì dầu	5g
Dầu ăn	20g

Cách làm:

Quả dâu rửa sạch, gan gà rửa sạch, thái mỏng. Gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Đập trứng vào bát; cho gan gà, muối, xì dầu, bột vào trộn đều. Phi hành, gừng với dầu cho thơm, đổ vào 300ml nước đun sôi, rồi cho dâu, gan gà vào nấu khoảng 5 phút là được.

Ngày một lần, ăn khoảng 50g gan gà.

Công dụng:

Bổ gan thận, trừ phong, giảm đau. Dùng cho người viêm gan mạn tính, gan thận, âm hư, mắt mờ, tai ù, khớp mỏi.

CÁ VIÊN

Nguyên liệu:

Cá tươi lọc lấy thịt	150g
Lạc rang giòn giã nhỏ	1 thìa canh
Mộc nhĩ	2 cái
Hành thái sợi vừa đủ dùng	
Gừng	

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm mềm, rửa sạch, thái sợi, thịt cá lạng mỏng, trộn gia vị cho mộc nhĩ, lạc vào trộn đều với ít bột, nặn thành viên, thả vào nồi nước sôi, khi chín vớt ra, cho gừng, hành thái nhỏ, rưới ít mỡ nước.

Công dụng:

Lưu thông khí huyết,tăng cường lưu thông máu, giảm lắng đọng urate, mạnh gân cốt, làm đẹp dung nhan.

CHÁO ANH ĐÀO

Nguyên liệu:

Hoa anh đào	5g
Gạo tẻ	50g
Hoa hồng ướp	5g
Đường trắng	100g

Cách làm:

Ngâm gạo tẻ trong nước sạch 30 phút rồi đãi và vo sạch để ráo, sau đó đổ hoa anh đào, gạo tẻ, đường trắng và nước vào nồi cùng nấu, cho thêm hoa hồng ướp vào rồi nhắc xuống.

Mỗi ngày ăn 1 bát, ăn lúc nóng.

Công dụng:

Trừ phong thấp, bổ huyết.

CHÁO HỒNG HOA, ANH ĐÀO

Nguyên liệu:

Hoa hồng trắng	5 bông
Anh đào	50g
Đường trắng	100g
Gạo nếp	100g

Cách làm:

Hoa hồng hái lúc hoa chưa nở hết, ngắt nhẹ từng cánh hoa ra, rửa bằng nước sạch. Gạo nếp vo sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, đun sôi, sau đó cho nhỏ lửa nấu thành cháo loãng, sau cùng cho hoa hồng, anh đào, đường trắng vào nồi, tiếp tục nấu thêm một lát nữa là được. Mỗi ngày ăn một bát, chia vài lần.

Công dụng:

Thích hợp cho các bệnh nhân bị gout cấp tính và mãn tính.

CHÁO ỚT

Nguyên liệu:

Ớt nhọn đầu	25g
Thịt dê chín	50g
Mỡ lợn	25g
Hành	5g
Gừng	5g
Mì chính	2g
Bột tiêu	2g
Muối	3g
Gạo tẻ	100g

Cách làm:

Cắt ớt và thịt dê thành từng miếng nhỏ. Gừng đập dập, hành băm nhỏ. Gạo tẻ vo sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun to lửa cho

sôi, sau đó cho ớt, thịt dê, muối, gừng, hành vào nồi đun thành cháo, sau đó cho thêm mì chính, hạt tiêu bột là được.

Mỗi ngày một bát, chia vài lần.

Công dụng:

Chữa các chứng đau khớp do phong thấp.

CHÁO GẠO LỨT

Nguyên liệu:

Gạo lứt	100g
Đậu đỏ	50g
Nước	1000ml

Cách làm:

Cho gạo lứt và đậu đỏ đã vo sạch vào nồi đổ nước vào nấu thành cháo. Ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và chiều.

Công dụng:

Gạo lứt rất tốt cho bệnh nhân gout vì vậy khi bị gout nên ăn thường xuyên món cháo này.

TRỨNG GÀ NGÔ CÔNG

Nguyên liệu:

Ngô công 1 con

Trứng gà 2 quả

Cách làm:

Ngô công cắt nhỏ (không bỏ đầu, và chân), trứng gà đập vào bát rồi cho ngô công vào khuấy đều, cho vào rán thành bánh trứng. Ngày ăn hai lần.

Công dụng:

Khử phong trừ độc.

CẬT LỢN NẤU BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Bí đao	250g
Cật heo	100g
Ý dĩ	9g
Hoài sơn dược	9g
Hoàng kỳ	9g
Nấm hương	10g
Nước	1000ml

Cách làm:

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng

Nấm hương ngâm nước ấm khoảng 5 phút thì vớt ra, bỏ cuống, rửa sạch.

Cật lợn cắt hai, lấy bỏ phần gân trắng, rửa sạch, cắt miếng mỏng, chần qua nước sôi.

Đổ nước dùng vào nồi nấu sôi, cho hành, gừng vào, đun khoảng 40 phút, bỏ cật lợn, hoài sơn dược, nấm vào nấu chín, nêm gia vị vừa dùng là được.

Công dụng:

Bổ thận, hạ áp, thích hợp cho người bị hội chứng thận thấp nhiệt bên trong, viêm tiểu cầu thận, lưng gối mỏi nhừ, chi dưới sưng phù. Người bị gout nên ăn.

XÚP MÊ HI CÔ VỚI QUẢ LÊ

Nguyên liệu:

Dầu hướng dương 2 muỗng canh

Hành tây	1 lát
Tỏi	2 nhánh
Rau mùi	2 muỗng canh
Nghệ	1 muỗng ca phê
Ớt	1 quả
Đậu đỏ	400g
Lê Salsa	1 quả
Lê chín	1 quả
Nước cà chua	750ml
Bánh bắp	25g
Nước cốt chanh	1 muỗng canh
Tương ớt	1 thìa cà phê

Gia vị ăn hàng ngày

Cách làm:

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch. Hành, tỏi, quả ớt, lê xắt quân cờ. Cho dầu vào chảo đun nóng. Khi dầu nóng cho hành, tỏi, ớt xắt quân cờ vòa xào lửa nhỏ trong 10 phút. Sau đó thêm đậu, cà chua, tương ớt vào đun nhừ trong khoảng 30 phút. Trong khi đun ta cho lê đã xắt hạt lựu vào tô trộn chung với hành, nước cốt chanh và rau mùi; nêm thêm tiêu, muối rồi để sang một bên.

Khi nồi súp đã được cho bánh bắp đã bóp vụn vào sau đó ăn cùng với lê salsa.

Công dụng:

Món ăn cung cấp chất dinh dưỡng và có tác dụng kháng viêm rất tốt cho bệnh nhân gout.

XÚP CỦ CẢI ĐỎ

Nguyên liệu:

Củ cải đường	500g
Cà rốt	2 củ
Hành	1 củ
Nước hầm bò	1000ml
Lá hồng	1 lá

Gia vị ăn hàng ngày muối, tiêu...

Cách làm:

Các nguyên liệu củ cải, cà rốt rửa sạch. Nạo nhỏ củ cải đường, xắt mỏng một củ cà rốt và củ hành. Nạo nhỏ củ cà rốt còn lại. Cho rau, nước hầm và lá hồng vào một cái chảo rồi nêm tiêu, muối sau đó đun sôi rồi để nhỏ lửa trong khoảng 1 giờ. Nêm lại và thêm gia vị tương nếu cần.

Công dụng:

Món xúp cung cấp năng lượng ít chất béo có tác dụng tốt đối với người bị gout.

LÚA MẠCH NẤU RAU QUẢ TƯƠI

Nguyên liệu:

Lúa mạch	50g
Nước rau hầm	1200ml

Đậu mangetout	120g
Cà rốt	1 củ
Tỏi	1 củ
Cần tây	2 nhánh
Dầu ô liu	2 muỗng canh

Gia vị ăn hàng ngày

Cách làm:

Rửa sạch các nguyên liệu. Đậu manngetout xắt chéo, tỏi bóc vỏ xắt nhỏ, cà rốt xắt hạt lựu, cần tây xắt nhỏ.

Đun nóng dầu trong chảo sau đó cho cần, tỏi, cà rốt vào. Để lửa vừa trong khoảng 10 phút. Trộn hỗn hợp trên với lúa mạch và nước hầm rau củ, nêm thêm tiêu, muối rồi ninh khoảng 20 phút. Cho thêm đậu mangetout vào ninh tiếp 10 phút nữa. Múc ra bát là có thể ăn được.

Công dụng:

Đây là món ăn tốt cho người bị bệnh gout.

XÚP BÍ NGÔ VỚI HƯƠNG THẢO

Nguyên liệu:

Bí ngô	1 trái
Lá hương thảo	4 lá
Đậu lăng đỏ	150g
Hành	1 củ
Nước hầm rau	900ml

Gia vị: muối tiêu

Cách làm:

Lấy 1/2 trái bí dùng muỗng gạt bỏ hạt và ruột. Xắt bí thành từng miếng nhỏ rồi đặt vào khuôn thiếc, rải lá hương thảo và muối tiêu lên. Đun nóng lò nướng trước ở nhiệt độ khoảng 2000C, cho khuôn bí vào nướng khoảng 45 phút.

Trong khi chờ đợi, cho đậu lăng vòa chảo , đổ nước vào đun sôi khoảng 10 phút. Đổ đậu ra rửa bằng nước sạch sau đó để ráo nước ròi lại cho vào một cái chảo sạch với hành, nước hầm rau củ ròi ninh tiếp 5 phút nữa. Nêm nếm lại cho vừa ăn.

Lấy bí ra khỏi bếp nướng, gỡ bí ra, dùng nĩa đánh tơi rồi cho vào xúp. Nấu tiếp khoảng 15 phút, rồi múc ra tô, trang trí thêm với lá hương thảo.

Công dụng:

Món xúp rất dễ ăn và có tác dụng giảm viêm sưng.

CÀ RỐT VÀ RUA MÙI NẤU PA TÊ

Nguyên liệu:

Cà rốt	500g
Củ mùi	1 muỗng canh
Nước ép cam	175 ml
Nước	30ml
Phô mai mềm	50g
Vỏ bánh mì vụn	
Gia vị muối, tiêu	

Cách làm:

Cá rốt rửa sạch, nạo nhuyễn. Cho cà rốt vào nồi với củ mùi, nướ cam và nước lã. Đậy nắp ninh tr0ong 40 phút cho đến khi cà rốt đã chín nhừ. Nhắc nồi xuống để nguội.

Trút hỗn hợp cà rốt vào nồi hầm với một ít nước, thêm phô mai, lá mùi rồi trộn thật nhuyễn, nêm thêm tiêu, muối rồi trộn lại lần nữa. Múc ra đĩ trang trí với lá mùi, đậy lại rồi để lạnh. Khi ăn dọn với bánh mùi vụn.

Công dụng:

Món ăn cung cấp dinh dưỡng, không quá béo thích hợp với người bị bệnh gout.

XÚP MÌ MIẾN ĐIỆN VỚI GÀ ƯỚP

Nguyên liệu:

Thịt ức gà	300g
Mì sợi	250g
Nghệ	1 thìa cà phê
Lá chanh	1 nhánh
Gạo trắng	3 muỗng canh
Dầu ăn	2 muỗng canh
Hành	1 củ
Tỏi	3 tép
Gừng tươi	1 muỗng
Ớt bột	1/4 thìa cà phê
Nước mắm	3 muỗng canh

Nước	900ml
Hành tây	3 củ

Cách làm:

Thịt à bỏ da và xương, cắt thành từng miếng nhỏ khối vuông khoảng 2,5 cm. Trộn nghệ với muối rồi xát lên thịt gà, ướp trong khoảng 30 phút.

Cho đậu phộng vào chảo rang vàng, giã dập. Lá chanh nghiền dập cho thơm. Gạo trắng rang vàng rồi xay thành bột.

Đun dầu ăn cho nóng, cho hành tây xắt mỏng vò xào cho đến khi vừa mềm. Cho thịt gà ướp nghệ, gừng, lá chanh, ớt bột vào. Thêm nước mắm và nước lã vào nấu sôi. Giữ cho nồi liu riu. Cho đậu phộng giã nhỏ và gạo xay vào nồi rồi tiếp tục đun khoảng 10 – 15 phút cho đến khi gà chín và nước sắc lại.

Trong khi chờ đợi, đặt nồi nước khác lên bếp đun sôi, cho mì vào luooch khoảng 4 – 5 phút cho chín. Vớt ra rổ cho ráo rồi cho ra bát. khi ăn múc thịt gà lên trên mì cho thêm nước mắm và ớt tươi cho ngon miệng.

Công dụng:

Món xúp này tốt cho người bị gout.

XÀ LÁCH TRỘN ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Đậu xanh đóng hộp	425g
Hành	6 củ

Ớt	1 quả
Rau mùi tây	4 muỗng canh
Bánh mì	
Dầu ô liu	6 muỗng canh
Tỏi	3 nhánh
Lá chanh	1/2 muỗng canh
Nước cốt chanh	3 muỗng canh
Gia vị muối, tiêu	

Cách làm:

Xà lách rửa sạch, tách lá. Lờy đậu xanh ra khỏi hộp, rửa đậu bằng nước lạnh, để ráo. Cho đậu vào một tô lớn với hành và ớt thái nhỏ.

Cho các nguyên liệu làm nước sốt: dầu ô liu, tỏi, là chanh, nước cốt chanh, muối, tiêu vào tô rồi trộn đều cho tan. Rưới nước này lên xà lách rồi trộn lại. Dọn ăn cùng bánh mì.

Công dụng:

Món ăn có tác dụng tốt đối với người bị bệnh gout.

ĐẬU SỐT QUẢ HẠNH VÀ LÁ THƠM

Nguyên liệu:

Đậu các loại	750g
Dầu hạnh nhân	2 muỗng canh
Tỏi tây	1 nhánh
Tỏi	2 tép
Nạc quả hạnh	50g

Lá thơm 2 muỗng canh

Gia vị muối, tiêu

Cách làm:

Ngâm các loại đậu vơia nước mỗi loãng khoảng 1 phút, vớt ra rửa lị bằng nước lạnh, để ráo sau đó tỉa và xắt mỏng vừa ăn. Đun nóng dầu trong chảo cho tỏi tây xắt lat, tỏi đập dập và thịt quả hạnh vào xào nhẹ trong 3 phút, cho thêm đậu vào xào thêm khoảng 4 phút nữa. Sau đó khi đã chín rắc thêm muối, tiêu, lá thơm và dọn ra ăn nóng.

Công dụng:

Món ăn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng tốt cho người bị bệnh gout.

CÀ RI BÍ NGÔ, ĐẬU XANH VÀ CHUỐI

Nguyên liệu:

Bí ngô	625g
Dầu hướng dương	3 muỗng canh
Hành xắt mỏng	1 củ
Tỏi xắt nhỏ	1 củ
Gừng tươi băm	2 thìa cà phê
Bột mùi	1 thìa cà phê
Bột cà ri	1/2 thìa cà phê
Nghệ	1/2 thìa cà phê
Bột quế	1/2 thìa cà phê
Cà chua	2 quả
Ca ry nước	2 muỗng

Nước hầm rau	300ml
Đậu xanh hộp	375g
Chuối	2 quả
Cơm dùng kèm	

Cách làm:

Đun nóng hai muỗng canh dầu trong chảo, cho hành, tỏi, gừng và bột gia vị vào xào lửa nhỏ khoảng 3 phút cho hành, tỏi vàng. Cho bó ngô cắt mirngs vừa ăn vào tô, nêm ca ry nước vào trộn đều cho bí ngấm.

Thêm cà chua cắt nhỏ, ớt và nước hầm rau vào hỗn hợp hành xào, cho thêm nước vào hầm trong khoảng 15 phút.

Trong khi chờ đợi, đun nóng phần dầu còn lại, trút bí vào xào khoảng 5 phút cho vàng, cho phần bí và đậu xanh vào hỗn hợp cà chua và hành, đậy nắp ninh khoảng 20 phút nữa đến khi bí mềm.

Chuối bóc vỏ, xắt lát dày cho vào cà ri 5 phút trước khi bắc xuống. Rắc lá mùi lên và ăn nóng.

Công dụng:

Món ăn có tác dụng giảm viêm, người đang bị gout nên ăn.

BÍ NGÔ VÀ RAU TRỘN NÓNG

Nguyên liệu:

Bí ngô	1 quả nhỏ
Bắp hạt	175g

Bí đao vàng	2 quả nhỏ
Đậu pine	50g
Oregano	1 bó
Dầu ô liu	4 muỗng canh
Gia vị muối, tiêu	

Cách làm:

Đặt chảo lên bếp cho nóng, cho bí vào nấu cho mềm, lật mỗi mặt bí để khoảng 6 phút. Khi bí mềm lấy xếp ra đĩa.

Cho bắp vào chảo khoảng 6 phút. Trở liên tục cho đến khi bắp vàng. Lấy bắp bày cùng đĩa với bí. Sau đó cho bí đao vào chảo, nấu khoảng 2 phút rồi cho ra cùng các loại rau khác. Rắc đậu pine, rau oregano muối tiêu, rồi rưới hỗn hợp chanh dầu lên trộn đều là có thể ăn được.

Công dụng:

Món ăn tốt cho sức khỏe, người bị bệnh gout nên ăn thường xuyên.

RAU TRỘN NÓNG VỚI NƯỚC SỐT HÚNG QUẾ

Nguyên liệu:

Bí đao	2 quả
Cà tím	1 quả
Hành	1 củ
Ớt sừng	2 quả
Húng quế	1 bó lớn

Tỏi	1 nhánh
Dầu ô liu	6 muỗng canh
Dấm trắng	2 muỗng

Cách làm:

Các nguyên liệu rau, củ quả rửa sạch. Hành đỏ xắt miếng mỏng khoảng 1cm, cà tím xắt miếng mỏng 1cm, bí đao xắt chéo 1cm, húng quế xắt nhỏ, tỏi đập dập.

Cắt bỏ phần đầu và phần đuôi ớt rồi bổ dọc xuống thành từng miếng bản rộng. Lọc bỏ lõi và bỏ hột ớt.

Đặt chảo không dính lên bếp cho nóng, rán hành khoảng 3 phút mỗi mặt, rán ớt khoảng 4 phút mỗi mặt, rán cà tím khoảng 3 phút mỗi mặt và bí đao rán khoảng 2 phút mỗi mặt. Sắt xếp các loại rau củ đã nấu chín lên một cái đĩa lớn. Cho tất cả nguyên liệu làm nước sốt: húng quế, tỏi, dầu ô liu, dấm trắng vào tô trộng đều cho tan. Nêm nếm các lại các loại rau củ cho vừa rồi rưới nước sốt và trang trí là húng quế. Dọn ra dùng nóng.

Công dụng:

Món rau trộn nóng với húng quế rất tốt cho người bị bệnh gout.

BẮP CẢI TRẮNG TRỘN KIỂU PHƯƠNG ĐÔNG

Nguyên liệu:

Bắp cải trắng	300g
Dầu thực vật	3 muỗng canh

Hẹ tây	1 muỗng canh
Tỏi	1 tép
Ớt bột	1 muỗng canh
Nước mắm	1 muỗng canh
Nước cốt chanh	1/2 muỗng canh
Lạc rang	1 muỗng canh
Nước cốt dừa	4 muỗng canh
Thịt lợn	250g

Cách làm:

Bắp cải trắng rửa sạch, xắt lát mỏng, hẹ tây xắt nhỏ, tỏi đập dập, lạc rang giã nhỏ, thịt lợn luộc chín xắt mỏng.

Đun nước sôi, cho bắp cải vào luộc lửa lớn trong khoảng 2 phút. Vớt bắp cải ra xối nước lạnh rồi cho vào nồi giữ nóng.

Dun dầu trong chảo cho nóng. Cho hẹ tây vào xào trong khoảng 2 phút rồi vớt ra cho vào giấy thấm dầu. Cho tỏi vào dầu nóng phi vàng rồi vớt ra cho vào giấy thấm dầu. Thực hiện tương tự với phần ớt. Vớt bắp cải ra một cái tô lớn, cho thêm nước mắm, nước cốt chanh, lạc, nước cốt dừa, thịt lợn, hẹ tây, tỏi, ớt trộn đều rồi dọn ra dùng nóng.

Công dụng:

Bắp cải tốt cho người bị bệnh gout vì vậy người mắc bệnh nên gout nên thường xuyên ăn món này.

RAU TRỘN KIỂU MÊHICO

Nguyên liệu:

Táo xanh	1 quả
Cam	2 quả
Dứa	1/2 quả
Chuối	1 quả
Ớt đỏ to	1 quả
Nước cốt chanh	125ml
Rau diếp	1 bó
Dầu ô liu	5 muỗng canh
Nước cốt cam	2 muỗng canh
Muối	1/2 thìa cà phê
Lạc rang	75g

Cách làm

Táo xanh gọt vỏ xắt lát, cam xắt múi, dứa gọt vỏ xát lát, chuối bóc vỏ xắt lát, rau diếp nhặt lá rửa sạch. Chuẩn bị tất cả các loại trái cây trộn với nức cốt chanh cho khỏi thâm. Cho tất cả các nguyên liệu làm nước sốt gồm có dầu ô liu, nước cốt cam, muối, vào lọ kín lắc cho tan đều. Sắp rau diếp, trái cây vào đĩa, rưới nước sốt lên, phủ lạc rang giã nhỏ lên đĩa rồi dọn ra dùng ngay.

Công dụng:

Món này dễ ăn thích hợp với người bị bệnh gout.

XÀ LÁCH DƯA TRỘN NƯỚC HOA HỒNG

Nguyên liệu:

Dưa galia	2 quả nhỏ
Xoài	1 quả
Đu đủ	1 quả
Nước cốt chanh	1 muỗng canh
Nước hoa hồng	1 muỗng canh
Tinh vỏ chanh	1 muỗng canh
Quả hồ trăn	1 muỗng canh

Cách làm

Xắt dưa làm đôi theo chiều dài. Chà nhẹ dưa lên một cái rây để tách hạt. Bên dưới đặt một cái tô để hứng nước dưa. Cho phần thịt dưa vào tô nước dưa.

Xoài gọt vỏ, xắt hạt lựu. Đu đủ bổ đôi bỏ hạt, xắt hạt lựu. Cho xoài và đu đủ vào tô đựng dưa.

Trộn nước chanh và nước hoa hồng vào trái cây, xong để vào tủ lạnh khoảng 1 giờ. Rưới thêm tinh chanh rồi dọn ra đĩa, khi ăn rắc thêm quả hồ trăn.

Công dụng:

Món ăn thích hợp với người bị gout vì nó có tác dụng giảm sưng viêm.

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 – Lò Đúc – Hà Nội

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH GOUT
(HƯƠNG GIANG - *Biên soạn)*

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo
NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập: Phan Thanh Nhàn
Trình bày: NS Đống Đa
Vẽ bìa: NS Đống Đa
Sửa bản in: NS Đống Đa

TỔNG PHÁT HÀNH
NHÀ SÁCH ĐỐNG ĐA
834 Đường Láng – Hà Nội
ĐT: (04) 7752939
E-mail: sachdongda@gmail.com

In 700 cuốn, khổ 13 x 20.5 cm, tại Trung tâm In và đo vẽ bản đồ.
Giấy phép xuất bản số: 797 - 2008/CXB/09 - 130 VHTT.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 12 năm 2008.